

アレルギー食品使用予定献立表

年 組 生徒名

令和5年 中学校

8月28日(月)				8月29日(火)				8月30日(水)				8月31日(木)			
①	ご飯			①	ご飯			①	イギリス食パン			①	わかめご飯		
②	牛乳			②	牛乳			②	いちごジャム			②	牛乳		
③	小松菜のみそ汁			③	スープカレー			③	牛乳			③	にら玉スープ		
④	ししゃもの唐揚げ(3本)			④	フライドポテト			④	スコッチブロス			④	鶏肉の唐揚げ		
⑤	凍り豆腐のそぼろ煮			⑤	ポイルキャベツ			⑤	たらフライ			⑤	ゆで野菜		
⑥				⑥	ノンエッグマヨネーズ			⑥	ポテトサラダ			⑥	ノンエッグマヨネーズ		
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
①		ご飯(精米90g)	1個	①		ご飯(精米100g)	1個	①	乳麦	イギリス食パン(小麦粉70g)	1個	①	乳	わかめご飯(わかめ、精米100g)	1個
②	乳	牛乳200ml	1本	②	乳	牛乳200ml	1本	②	乳	いちごジャム(15g)	1個	②	乳	牛乳200ml	1本
③	他	たまねぎ 25.2g もやし 12.6g 白みそ 11.34g かつお節 2.52g 水 151.2g こまつな 25.2g		③	果	米油 1.26g にんにく 0.63g 豚かた 小間 45g 赤ワイン 3.78g にんじん 25.2g たまねぎ 50.4g 水 12.6g しめじ 12.6g マッシュルーム水煮 12.6g かぼちゃが いかつ(冷凍) 15g 粗塩 1.01g 白ごしょう 0.03g ガラマサラ 0.04g カレールウ 8.82g トマトケチャップ 1.89g トマトピューレー 7.56g デミグラスソース 3.78g 中濃ソース 2.52g ピーマン 6.3g		③	乳	牛乳200ml	1本	③	卵	たまねぎ 25.2g 干しいたけ(せん切) 0.88g 卵 30g にら 7.56g 粗塩 1.01g 白ごしょう 0.03g しょうゆ 1.26g 酒 1.26g 片栗粉 1.26g 中華スープ 2.52g 水 151.2g 白ごま 0.38g ごま油 0.63g	
④	魚	ししゃも15g 米粉 5.04g 片栗粉 5.04g 米油 9g		④	他	粗塩 1.01g 白ごしょう 0.03g ガラマサラ 0.04g カレールウ 8.82g トマトケチャップ 1.89g トマトピューレー 7.56g デミグラスソース 3.78g 中濃ソース 2.52g ピーマン 6.3g		④	麦魚他	たらフライ(70g)	1個	④	実	白ごま 0.38g ごま油 0.63g 若鶏もも 皮付 切身(70g) 1切 粗塩 0.38g 白ごしょう 0.03g 米粉 6g 片栗粉 6g 米油 7.56g	
⑤	他	米油 1.01g 豚かた 挽き 18.9g にんじん 12.6g 凍り豆腐 6.3g 干しいたけ(1/4切) 0.63g 三温糖 2.52g しょうゆ 3.78g 本みりん 1.26g		⑤	他	粗塩 1.01g 白ごしょう 0.03g ガラマサラ 0.04g カレールウ 8.82g トマトケチャップ 1.89g トマトピューレー 7.56g デミグラスソース 3.78g 中濃ソース 2.52g ピーマン 6.3g		⑤	他	水 9g 粗塩 0.38g 白ごしょう 0.03g ウツナソース 輪切 10.08g ホールコーン(冷凍) 6.3g 粗塩 0.25g 白ごしょう 0.01g 調理用ノンエッグマヨネーズ 10g		⑤	他	粗塩 0.38g 白ごしょう 0.03g 米粉 6g 片栗粉 6g 米油 7.56g	
				⑥	他菓	フランチポテト 75.6g 米油 7.56g クッキングソルト 0.25g キャベツ 50.4g ホールコーン(冷凍) 12.6g クラス付ノンエッグマヨネーズ 7g		⑥				⑥	他菓	クラス付ノンエッグマヨネーズ 6.3g	

■特定原材料7品目および学校生活管理指導表により申し出のあったアレルギーを記載しています。

「学校給食における食物アレルギー対応指針」に準じ、だし等の除去する必要がないとされているものは記載していません。

卵・乳・麦・ソ・ピ・甲・実・果・魚・肉・他

上記の分類から、該当するアレルギーに○をつけてください。(ソ:ソバ ピ:ピーナッツ 甲:甲殻類 実:木の実類)

■加工品の原材料については、別紙『学校給食で使用する食品の原材料一覧』をご覧ください。(年間を通して同じものを使用する「年契約」と、月ごとに使用するものが変わる「月契約」の2種類あります。)

※大豆などの豆類は「他」、ごまは「実」、いか・たこ・魚卵は「魚」に分類されます。

*給食センターでは、複数の献立を調理していることから、該当献立にアレルギー(食物アレルギーの原因食物)を使用していなくても、同一施設内で原因食物を取り扱っています。

また、加工品についてはその製造工場内でアレルギーを含んだ食品を使用している場合があります。

*「ソバ・落花生(ピーナッツ)・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・びわ・キウイフルーツ」は給食では使用しません。

*しらす干し、ちりめんじゃこ、海藻類、「えび・かに」が混ざる漁法で採取したものを使用しています。

アレルギー食品使用予定献立表は教育委員会ホームページで公開しています。

右下の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてください。



アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 中学校

9月1日(金)				9月4日(月)				9月5日(火)				9月6日(水)			
①	ご飯			①	ご飯			①	ご飯			①	ご飯		
②	抹茶ふりかけ			②	牛乳			②	抹茶ふりかけ			②	牛乳		
③	野菜ジュース			③	大根のみそ汁			③	麦茶			③	ハヤシシチュー		
④	凍り豆腐と切り干大根のみそ汁			④	いかの竜田揚げ			④	さといものごま汁			④	いんげんとコーンのソテー		
⑤	ポイルフランク			⑤	こんにゃくの甘辛炒め			⑤	ひろしまチキチキレモン			⑤	冷凍みかん		
⑥	冷凍みかん							⑥	お浸し						
								⑦	しょうゆ						
								⑧	フローズンヨーグルト						
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
①		ご飯(精米90g)	1個	①		ご飯(精米90g)	1個	①		ご飯(精米90g)	1個	①		ご飯(精米100g)	1個
②		ふりかけ[抹茶](2.5g)	1個	②	乳	牛乳200ml	1本	②		ふりかけ[抹茶](2.5g)	1個	②	乳	牛乳200ml	1本
③	果他	野菜・果実ミックス200ml	1本	③	他	たいこん	44.1g	③	麦	麦茶250ml	1本	③		米油	1.26g
④	他	凍り豆腐	5.04g	④	他	もやし	12.6g	④	他	さといもの	45g	④	他	にんにく	0.63g
		切り干し大根・千切り	7.56g	④	他	刻み油揚げ	10.08g			にんじん	12g		果	豚かた 千切	50g
		乾燥わかめ	1.01g			白みそ	11.34g			生揚げ	40g		果	赤ワイン	0.63g
		白みそ	11.34g			かつお節(厚削り)	2.52g		他	さやいんげん(冷凍)	10g		他	粗塩	0.25g
		和風だしの素	1.26g			水	151.2g		麦	白練りごま	5g		他	白ごししょう	0.01g
		水	151.2g	④	魚	いか 切身(70g)	1切		他	白みそ	10.08g		他	たまねぎ	50.4g
⑤		フランクソース(70g)	1本			しょうが	0.38g		他	しょうゆ	0.38g		他	にんじん	25.2g
⑥	果	みかん(冷凍)	1個			しょうゆ	3.78g		他	和風だしの素	1.26g		麦	マッシュルーム水煮	12.6g
						酒	1.26g		他	水	126g		他	ハヤシルーフ	15.12g
						米粉	5.04g		他	白すりごま	1g		他	トマトケチャップ	2.52g
						片栗粉	5.04g		他	若鶏もも 皮付	50.4g		他	中濃ソース	1.26g
						米油	7g	⑤	他	粗塩	0.25g		他	粗塩	0.06g
						米油	0.88g		他	白ごししょう	0.01g		他	白ごししょう	0.03g
						豚かた 小間	18.9g		他	米粉	8.82g		他	バブリカ	0.06g
						にんじん	12.6g		他	米油	8.82g		他	チキンピヨン	1.26g
						糸こんにゃく	37.8g		他	米油	0.63g		麦	小麦粉	2.52g
						干しいたけ(せん切)	0.63g		他	たまねぎ	18.9g		他	水	100.8g
						三温糖	2.52g		他	にんじん	12.6g		他	米油	0.63g
						しょうゆ	3.78g		他	干しいたけ(せん切)	0.63g		他	クインサーゼージ 輪切	12.6g
						本みりん	1.26g		他	なかねぎ	6.3g		他	さやいんげん(冷凍)	31.5g
						一味唐からし	0.01g		他	三温糖	2.52g		他	ホールコーン(冷凍)	25.2g
					実	白すりごま	0.8g		他	しょうゆ	2.52g		他	粗塩	0.38g
						ごま油	0.8g		他	酒	1.26g		他	白ごししょう	0.01g
									果	本みりん	1.26g		他	しょうゆ	0.25g
									他	レモン果汁	1.89g	⑤	果	みかん(冷凍)	1個
									他	こまつな	25.2g				
									他	白こんにゃく	25.2g				
									他	もやし	18.9g				
									他	丸大豆しょうゆ	3.15g				
									乳	フローズンヨーグルト(60g)	1個				

メモ

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 中学校

9月7日(木)				9月8日(金)				9月11日(月)				9月12日(火)					
①	ご飯			①	ソフトフランスパン			①	ご飯			①	ご飯				
②	牛乳			②	りんごジュース			②	牛乳			②	牛乳				
③	もずくスープ			③	きのこのクリーム煮			③	秋野菜カレー			③	五目うま煮				
④	さばの塩焼			④	照焼きハンバーグ			④	メンチカツ			④	ホキの更紗揚げ				
⑤	なすと豚肉のみそ炒め			⑤	グリーンサラダ			⑤	大根サラダ			⑤	カクテルゼリー入りポンチ				
⑥				⑥	ソイドレッシング			⑥	ナムルドレッシング								
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量		
①		ご飯(精米90g)	1個	①	麦	ソフトフランスパン(小麦粉70g)	1個	①		ご飯(精米100g)	1個	①		ご飯(精米90g)	1個		
②	乳	牛乳200ml	1本	②	果	りんごジュース200ml	1本	②	乳	牛乳200ml	1本	②	乳	牛乳200ml	1本		
③	他	もずく【冷凍】	18.9g	③		米油	1.01g	③		米油	1.26g	③		米油	1.28g		
		豆腐	40g			若鶏むね 皮付 こま	37.8g			にんにく	0.63g			にんにく	0.38g		
		しめじ	7g			たまねぎ	63g			若鶏もも 皮付 こま	40g			豚かた 小間	30g		
		ながねぎ	6.3g			にんじん	25.2g			たまねぎ	50.4g			たまねぎ	50.4g		
		粗塩	0.38g			じゃが芋	63g			にんじん	25.2g			にんじん	25.2g		
		しょうゆ	5.04g			しめじ	7.56g			さつまいも	50.4g			たけのご水煮	18.9g		
		酒	1.26g			マッシュルーム水煮	12.6g			しめじ	10.08g			うずら卵水煮	37.8g		
		かつお節(厚削り)	2.52g			粗塩	0.88g		他	トマトクチャップ	3.78g		卵	はくさい	37.8g		
		水	151.2g			白こしょう	0.03g		他	中濃ソース	1.26g		他	もやし	25.2g		
④	魚	さば 切り身(60g)	1切		乳	調理用牛乳	50.4g			粗塩	0.13g			粗塩	0.5g		
		米油	3.78g			白こしょう	5.04g			白こしょう	0.04g			白こしょう	0.03g		
⑤		米油	1.01g			米粉	100.8g			カレー粉	0.25g			しょうゆ	3.78g		
		豚かた 小間	40g			チキンブイヨン	1.26g		麦	水	88.2g			酒	1.26g		
		たけのご水煮	12.6g			水	100.8g			麦	水	88.2g			片栗粉	3.78g	
		なす	18.9g			乾燥パセリ	0.03g		④	麦他	メンチカツ(60g)	1個			中華スープ	1.26g	
		さやいんげん(冷凍)	10.08g		④	他	ハンバーグ(80g)	1個			米油	6.3g			水	25.2g	
		三温糖	2.52g			米油	3.78g		⑤		たいこん	25.2g			ごま油	0.88g	
		白みそ	2.52g			三温糖	1.26g				ホールコーン(冷凍)	18.9g		④	魚	ホキ 切り身(70g)	1切
		しょうゆ	1.26g			しょうゆ	2.52g				生わかめ【冷凍】	10.08g			粗塩	0.38g	
		本みりん	1.26g			本みりん	1.26g			⑥	実他	さやいんげん(冷凍)	12.6g			白こしょう	0.03g
						白こしょう	0.01g				ナムルドレッシング	6.3g			カレー粉	0.19g	
						片栗粉	0.5g								米粉	5.04g	
						水	15.12g								片栗粉	5.04g	
						キャベツ	37.8g								米油	5.04g	
						さやいんげん(冷凍)	10.08g								カクテルゼリー	50.4g	
						生わかめ【冷凍】	12.6g								温州みかん缶詰	25.2g	
					⑥	卵果	ソイドレッシング	6.3g									

メモ

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 中学校

9月13日(水)				9月14日(木)				9月15日(金)				9月19日(火)			
① 食パン ② レーズンクリーム ③ みかんジュース ④ グリーンスープ ⑤ ハーブチキン ⑥ カラフルサラダ ⑦ ごまドレッシング				① ご飯 ② 牛乳 ③ 豆腐と長ねぎのみそ汁 ④ さわらのごまだれかけ ⑤ 肉ごぼう炒め				① ご飯 ② 牛乳 ③ トックの玉子スープ ④ プルコギ ⑤ 梨				① ご飯 ② 牛乳 ③ なめこのみそ汁 ④ 鶏肉のねぎ塩だれ ⑤ 切り干し大根の炒め煮			
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
	乳	食パン(小麦粉)70g	1個		乳	ご飯(精米90g)	1個		乳	ご飯(精米90g)	1個		乳	ご飯(精米90g)	1個
	乳	レーズンクリーム(10g)	1個		乳	牛乳200ml	1本		乳	牛乳200ml	1本		乳	牛乳200ml	1本
	果	みかんジュース200ml	1本		他	豆腐	40g		卵	トック	27g		他	なめこ水煮	25.2g
	乳	有塩バター	1.26g			ながねぎ	10.08g			刻み油揚げ	20g			刻み油揚げ	8.82g
		ベーコン(バラ)	13g			生わかめ【冷凍】	5.04g			生わかめ【冷凍】	5.04g			しめじ	12.6g
		たまねぎ	37.8g			赤みそ	5.67g			ながねぎ	6.3g			さやいんげん(冷凍)	6.3g
		グリーンピースペースト(冷凍)	25.2g			白みそ	5.67g			粗塩	1.01g			赤みそ	11.34g
		粗塩	0.76g			かつお節(厚削り)	2.52g			白ごしょう	0.03g			かつお節(厚削り)	2.52g
		白ごしょう	0.03g			水	15.2g			しょうゆ	1.26g			水	15.2g
	乳	調理用牛乳	63g		魚	さわら 切り身(60g)	1切			酒	1.26g			若鶏もも 皮付 切身(70g)	1切
		チキンピイオン	1.26g			米油	1.26g			片栗粉	1.26g			酒	2.52g
		水	100.8g		実	白練りごま	2.52g			中華スープ	2.52g			米酢	1.26g
	乳	生クリーム	6g			三温糖	2.52g			水	151.2g			米油	3.78g
	乳	粉チーズ	0.8g			しょうゆ	2.52g			ごま油	0.63g			ごま油	1.26g
		若鶏もも 皮付 切身(60g)	1切			本みりん	1.26g			米油	0.88g			にんにく	0.38g
		オリーブ油	0.63g			片栗粉	0.5g			にんにく	0.33g			しょうが	0.38g
	果	白ワイン	2.52g			水	15.12g			しょうが	0.33g			ながねぎ	6.3g
		粗塩	0.38g		実	白すりごま	0.63g			豚かた 千切	48g			三温糖	1.01g
		黒ごしょう	0.03g			米油	1.28g			たまねぎ	22g			酒	1.51g
		バジル	0.1g			豚かた 小間	35g			にんじん	11g			粗塩	0.5g
		ローレル粉末	0.1g			にんじん	12.6g			赤ピーマン	5g		果	ゆず果汁	1.01g
		米油	1.26g			ごぼう	25g			三温糖	2.52g			黒ごしょう	0.01g
		キャベツ	40g			干しいたけ(せん切)	0.63g			しょうゆ	3.78g			米油	0.88g
		赤ピーマン	6g			三温糖	1.89g			本みりん	1.26g			豚かた 挽き	8.82g
	実	ホールコーン(冷凍)	18.9g			しょうゆ	3.78g		麦	コチュジャン	0.19g			にんじん	8.82g
		ごまドレッシング	6.3g			本みりん	1.26g		菓	なし	1/4個			干しいたけ(せん切)	0.63g
														切り干し大根	8.82g
														三温糖	1.89g
														しょうゆ	3.78g
														本みりん	1.26g

メモ

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 中学校

9月20日(水)				9月21日(木)				9月22日(金)				9月25日(月)				
① ご飯				① ご飯				① ビタパン				① ゆかりご飯				
② 牛乳				② 牛乳				② 牛乳				② 牛乳				
③ けんちん汁				③ わかめスープ				③ ハリラスープ				③ 肉団子スープ				
④ ちくわの磯辺揚げ(2本)				④ いかの一味マヨ焼				④ えびツナペースト				④ 生揚げのオイスター炒め				
⑤ ひじきのそぼろ煮				⑤ マーボーじゃが				⑤ さつまいもスティック				⑤ 冷凍みかん				
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	
①		ご飯(精米90g)	1個	①		ご飯(精米90g)	1個	①	麦	ビタパン(80g)	1個	①	果	ゆかりご飯(ゆかり、精米90g)	1個	
②	乳	牛乳200ml	1本	②	乳	牛乳200ml	1本	②	乳	牛乳200ml	1本	②	乳	牛乳200ml	1本	
③		米油	1.01g	③		生わかめ(冷凍)	6.3g	③		米油	1.26g	③		チキンボール	37.8g	
		若鶏むね 皮付 こま	25.2g			だいこん	25.2g			若鶏むね 皮付 こま	25.2g			にんじん	15g	
		にんじん	12.6g			しめじ	6.3g			たまねぎ	25.2g			キャベツ	20g	
		だいこん	25.2g			ながねぎ	10.08g			にんじん	12.6g			えのきたけ	10g	
		じゃが芋	25.2g			粗塩	1.01g			セロリー	2.52g			粗塩	0.76g	
		ごぼう	6.3g			白こしょう	0.03g			白いんげん豆ゆで	25.2g			白こしょう	0.01g	
	他	豆腐	37.8g			しょうゆ	1.26g			トマト缶詰グアイ	31.5g			しょうゆ	0.38g	
		板こんにゃく	12.6g			酒	1.26g			粗塩	0.88g			チキンブイヨン	1.26g	
		ながねぎ	6.3g			中華スープ	2.52g			白こしょう	0.03g			水	151.2g	
		粗塩	0.38g			水	151.2g			しょうゆ	0.38g		④	他	生揚げ	63g
		しょうゆ	5.04g		④	魚	いが 切身(70g)	1切		白こしょう	0.38g			米油	1.01g	
		酒	1.26g			調理用ノンエッグマヨネーズ	12g			しょうゆ	1.26g			にんにく	0.33g	
		かつお節(厚削り)	2.52g			本みりん	1.26g			水	151.2g			豚かた 千切	25.2g	
		水	1.26g			一味唐からし	0.01g			乾燥パセリ	0.04g			たまねぎ	11g	
④	魚	白焼竹輪(25g)	2本			水	1.89g	④		米油	1.01g			三温糖	1.89g	
	麦	小麦粉	16g			米油	1.26g			たまねぎ	18.9g			オイスターソース	1.89g	
		あおさ粉	0.2g			じゃが芋	6.3g			キャベツ	25.2g			しょうゆ	1.26g	
		粗塩	0.2g			米油	1.26g			冷凍むきえび	18.9g			酒	1.26g	
		米油	7.5g			にんにく	0.38g			サ・ブルーホワイト	18.9g			片栗粉	1.01g	
		米油	0.63g			豚かた 挽き	31.5g			粗塩	0.13g			みかん(冷凍)	1個	
		豚かた 挽き	13g			たまねぎ	12.6g			白こしょう	0.01g					
		にんじん	8.82g			三温糖	1.26g			調理用ノンエッグマヨネーズ	13g					
		干しいたけ(せん切)	0.38g			赤みそ	2.52g			さつま芋スティック	65g					
		干しひじき	5.04g			しょうゆ	1.26g			米油	11.38g					
		三温糖	1.89g			酒	1.26g			クッキングリット	0.25g					
		しょうゆ	3.78g			トウバンジャン	0.13g									
		本みりん	1.26g			片栗粉	0.63g									
						ごま油	0.63g									

メモ

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 中学校

9月26日(火)				9月27日(水)				9月28日(木)				9月29日(金)				
①	ご飯			①	ご飯			①	ご飯			①	背割りコッパパン			
②	牛乳			②	牛乳			②	牛乳			②	ミルクコーヒー			
③	野菜スープ			③	茎わかめの中華スープ			③	団子汁			③	ジュリエンスープ			
④	さけのオイル焼			④	揚げぎょうざ(3個)			④	いわしの唐揚げ			④	ビーンズドライカレー			
⑤	きのこのバターじょうゆソテー			⑤	五目野菜あん			⑤	五目豆			⑤	コロコロりんご缶			
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	
①		ご飯(精米90g)	1個	①		ご飯(精米90g)	1個	①		ご飯(精米90g)	1個	①	乳	背割りコッパパン(小麦粉70g)	1個	
②	乳	牛乳200ml	1本	②	乳	牛乳200ml	1本	②	乳	牛乳200ml	1本	②	乳	ミルクコーヒー200ml	1本	
③	他	米油	1.01g	③		若鶏むね皮付こま	20g	③		豚かた小間	18.9g	③		米油	1.01g	
		シヨルダーベーコン千切	7.56g			たけのこ水煮	12.6g			にんじん	12.6g			ベーコン(バラ)	12.6g	
		たまねぎ	25.2g			くさわかめ	15g			だいこん	25.2g			たまねぎ	25.2g	
		にんじん	12.6g			干しいたけ(せん切)	0.63g			白玉餅(冷凍)	44.1g			にんじん	12.6g	
		えだまめ(冷凍)	12.6g			なごねぎ	6.3g			干しいたけ(せん切)	0.63g			キャベツ	18.9g	
		粗塩	0.76g			粗塩	0.88g			なごねぎ	6.3g			セロリー	2.52g	
		白ごしょう	0.03g			しょうゆ	1.26g			粗塩	0.5g			粗塩	0.76g	
		しょうゆ	0.38g			酒	1.26g			しょうゆ	3.78g			白ごしょう	0.03g	
		チキンブイオン	1.26g			中華スープ	2.52g			酒	1.26g			チキンブイオン	1.26g	
		水	151.2g			水	151.2g			かつお節(厚削り)	2.52g			水	151.2g	
		ほうれんそう	6.3g		実	白ごま	0.5g			水	151.2g		④	米油	0.63g	
④	魚果	鮭切り身(60g)	1切	④	麦他	ごま油	0.7g	④	魚	こまつな	12.6g			にんにく	0.38g	
		白ワイン	1.58g			きょうざ(17g)	3個			まいわし開き(50g)	1枚			豚かた挽き	31.5g	
		粗塩	0.38g			米油	6g			粗塩	0.38g			たまねぎ	18.9g	
		白ごしょう	0.01g		⑤	米油	0.63g			白ごしょう	0.03g		他	大豆(冷凍)	37.8g	
		米油	6.3g			豚かた小間	20g			米粉	5.04g		他	カレールウ	5.04g	
⑤	乳	有塩バター	1g			にんじん	12.6g			片栗粉	5.04g		他	中濃ソース	1.26g	
		しめじ	12.6g			さつま揚げ	12.6g			米油	6.3g		他	しょうゆ	1.26g	
		エリンギ	7.56g			しめじ	6.3g		⑤	米油	0.88g			粗塩	0.13g	
		マッシュルーム水煮	12.6g			チンゲンサイ	12.6g			若鶏むね皮付こま	12.6g		⑤	果	りんご缶詰(1缶)	80g
		キャベツAL	25.2g			三温糖	2.52g			にんじん	12.6g					
		ホールコーン(冷凍)	12.6g			オイスターソース	1.26g			ごぼう	6.3g					
		しょうゆ	2.52g			しょうゆ	1.26g			れんこん	6.3g					
		酒	1.26g			酒	1.26g			大豆(冷凍)	25.2g					
						片栗粉	1.26g			刻み昆布	0.25g					
										三温糖	1.89g					
										しょうゆ	3.78g					
										本みりん	1.26g					
									⑥	菓	月見ゼリー(28g)	1個				

メモ