

様

(2)

2025、10月分予定献立

保護者確認欄

除去不可能

除去可能

| (月) | (火) | (水) | (木) | (金) |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | 1 米飯 | 2 きのご飯 | 3 米飯 |
| | | ホイコーロー もち麦スープ | 鶏肉の漬け焼き 白菜のおかか和え さつま汁 | ルーロー飯 バンバンジー |
| 6 減量パン | 7 米飯 | 8 減量パン | 9 米飯 | 10 米飯 |
| ポテトとお米のささみカツ レタスとコーンのサラダ コンソメスープ | 牛肉とごぼうのうま煮 豆腐のすまし汁 十五夜大福 | クリーム煮 ツナサラダ | 魚(まだい)の塩こうじ焼き 小松菜のおひたし 厚揚げの中華煮 | 豚丼 中華クラゲのサラダ ブルーベリーゼリー |
| 13 | 14 米飯 | 15 米飯 | 16 米飯 | 17 米飯 |
| | お好み焼き 野菜のみそ汁 | ブルコギ トックスープ | 猪肉のしょうが焼き チンゲンサイの和え物 もずくのすまし汁 | えびのチリソース 小松菜の中華和え 豆苗スープ |
| 20 減量パン | 21 米飯 | 22 減量黒糖パン | 23 米飯 | 24 米飯 |
| キーマカレー きのこのスープ煮 | 焼肉風 たまねぎのみそ汁 | 魚(さけ)のカレームニエル キャベツのレモン和え 卵スープ | 鶏肉のうまい揚げ わかめとちりめんのサラダ はんぺんのすまし汁 | スタミナ丼(肉、野菜) レタスのスープ |
| 27 減量パン | 28 米飯 | 29 麦ご飯 | 30 米飯 | 31 米飯 |
| 大豆うどん 海と畑のサラダ | 焼き魚(さわら) たくあんのごま和え 高野豆腐の五目煮 | ハヤシライス 海藻サラダ | 酢豚 チンゲンサイのスープ | さんまのかぼす煮 ブロッコリーのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁 |

2025、10

No.1

| | | | | | | 1(水) | | | 2(木) | | | 3(金) | | |
|----|---|---|----|---|---|------------------------|------|------|--------------------------------------|-------|------|-----------------------|------|-------|
| | | | | | | 米飯 ホイコーロー もち麦スープ | | | きのこご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜のおかか和え さつま汁 | | | 米飯 ルーロー飯 バンバンジー | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| | | | | | | 豚肉ももスライス | 30 | 36 | 鶏もも皮つき 50g | 1個 | | 豚肉もも千切り | 40 | 48 |
| | | | | | | 豚肉ばらスライス | 20 | 24 | 鶏もも皮つき 60g | | 1個 | にんにく | 0.2 | 0.24 |
| | | | | | | 米ぬか油 | 0.4 | 0.45 | 本みりん | 2.5 | 3 | 米ぬか油 | 0.6 | 0.72 |
| | | | | | | キャベツ | 50 | 60 | こいくちしょうゆ | 2.3 | 2.76 | たまねぎ | 36 | 43.2 |
| | | | | | | 根深ねぎ | 10 | 12 | 清酒 | 2.2 | 2.64 | うずら卵水煮 | 24 | 28.8 |
| | | | | | | ピーマン | 10 | 12 | 三温糖 | 2 | 2.4 | たけのこ水煮 | 21.6 | 25.92 |
| | | | | | | 赤ピーマン | 5 | 6 | トウバンジャン | 0.02 | 0.02 | チンゲンサイ | 25 | 30 |
| | | | | | | しょうが | 0.3 | 0.36 | 水 | 2 | 2.4 | 清酒 | 1.2 | 1.44 |
| | | | | | | にんにく | 0.3 | 0.36 | でんぷん | 0.28 | 0.34 | 上白糖 | 1.3 | 1.56 |
| | | | | | | 上白糖 | 1.2 | 1.3 | はくさい | 65 | 78 | うすくちしょうゆ | 4 | 4.8 |
| | | | | | | こいくちしょうゆ | 2.3 | 2.76 | うすくちしょうゆ | 2.4 | 2.88 | オイスターソース | 2.4 | 2.88 |
| | | | | | | 清酒 | 0.5 | 0.6 | 花かつお | 0.4 | 0.48 | 水 | 30 | 36 |
| | | | | | | 本みりん | 0.5 | 0.6 | | | | でんぷん | 1.5 | 1.8 |
| | | | | | | 八丁みそ | 2.5 | 3 | | | | 水 | 3 | 3.6 |
| | | | | | | テンメンジャン | 1 | 1.2 | 豚肉ももスライス | 15 | 20 | しょうが | 0.25 | 0.3 |
| | | | | | | ごま油 | 0.4 | 0.5 | さつまいも | 40 | 45 | | | |
| | | | | | | トウバンジャン | 0.2 | 0.4 | 突きこんにゃく | 15 | 18 | きゅうり | 15 | 18 |
| | | | | | | でんぷん | 0.44 | 0.53 | にんじん | 9 | 11 | もやし | 15 | 18 |
| | | | | | | | | | だいこん | 15 | 18 | にんじん | 5 | 6 |
| | | | | | | 焼豚 | 10 | 12 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | 蒸しささみ | 20 | 24 |
| | | | | | | たまねぎ | 20 | 24 | みそ | 7.25 | 7.4 | いりごま | 0.6 | 0.72 |
| | | | | | | にんじん | 9 | 11 | 煮干し | 4 | 4 | うすくちしょうゆ | 2.9 | 3.48 |
| | | | | | | キャベツ | 20 | 24 | | | | 米酢 | 3.2 | 3.84 |
| | | | | | | もち麦 | 3 | 3.5 | | | | 上白糖 | 1.1 | 1.32 |
| | | | | | | 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | きのこご飯の素 | 19.38 | 25 | ごま油 | 0.55 | 0.66 |
| | | | | | | 天外天塩 | 0.68 | 0.7 | | | | | | |
| | | | | | | こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | | | |

2025、10

No.2

| 6(月) | | | 7(火) | | | 8(水) | | | 9(木) | | | 10(金) | | |
|---|------|------|--------------------------------------|------|------|------------------------|------|------|--|------|------|------------------------------------|------|------|
| 減量パン ポテとお米のささみカツ レタスとコーンのサラダ コンソメスープ | | | 米飯 牛肉とごぼうのうま煮 豆腐のすまし汁 十五夜大福 | | | 減量パン クリーム煮 ツナサラダ | | | 米飯 魚(まだい)の塩こうじ焼き 小松菜のおひたし 厚揚げの中華煮 | | | 米飯 豚丼 中華クラゲのサラダ ブルーベリーゼリー | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| ポテとお米のささみカツ 50g | 1個 | 1個 | 牛肉ももばらスライス | 25 | 30 | 鶏もも皮つき 10g | 20 | 24 | まだい切身 50g | 1切 | 1切 | 豚肉ももスライス | 40 | 48 |
| 米ぬか油 | 5 | 5 | 米ぬか油 | 0.2 | 0.24 | たまねぎ | 38 | 45.6 | 塩こうじ | 4 | 4 | しょうが | 0.25 | 0.3 |
| | | | にんじん | 18 | 21.6 | にんじん | 9 | 10.8 | | | | たまねぎ | 70 | 84 |
| レタス | 10 | 12 | ごぼう | 30 | 36 | じゃがいも | 45 | 54 | こまつな | 34 | 40.8 | にんじん | 16 | 19.2 |
| キャベツ | 20 | 24 | たけのこ水煮 | 15 | 18 | マッシュルーム | 5 | 6 | もやし | 23 | 27.6 | おつゆふ | 1.9 | 2.28 |
| 冷凍ホールコーン | 5 | 6 | 乾しいたけ | 0.4 | 0.48 | マカロニ | 5 | 6 | 上白糖 | 0.22 | 0.26 | しらたき | 35 | 42 |
| うすくちしょうゆ | 2.2 | 2.64 | しらたき | 20 | 24 | 有塩バター | 3 | 3.6 | うすくちしょうゆ | 2.7 | 3.24 | 葉ねぎ | 5 | 6 |
| 米酢 | 2.16 | 2.59 | 冷凍さやいんげん | 5 | 6 | 小麦粉 | 3 | 3.6 | | | | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 |
| 上白糖 | 0.9 | 1.08 | 三温糖 | 1.4 | 1.68 | 天外天塩 | 0.64 | 0.7 | 鶏もも皮つき 10g | 20 | 24 | 三温糖 | 1.5 | 1.8 |
| オリーブ油 | 0.3 | 0.36 | うすくちしょうゆ | 2.28 | 2.74 | こしょう | 0.03 | 0.04 | 米ぬか油 | 0.1 | 0.12 | こいくちしょうゆ | 3.2 | 3.84 |
| | | | こいくちしょうゆ | 2.5 | 3 | 調理用牛乳 | 40 | 48 | 冷凍絹厚揚げ | 35 | 42 | うすくちしょうゆ | 3.2 | 3.84 |
| スティックベーコン | 5 | 6 | 清酒 | 0.5 | 0.6 | 白ワイン | 0.6 | 0.72 | にんじん | 15 | 18 | 清酒 | 1 | 1.2 |
| たまねぎ | 20 | 24 | 本みりん | 0.5 | 0.6 | 丸鶏スープベースHD | 12 | 13 | たけのこ水煮 | 15 | 18 | 本みりん | 1 | 1.2 |
| にんじん | 9 | 11 | | | | | | | チンゲンサイ | 17 | 20.4 | | | |
| キャベツ | 17 | 22 | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.4 | キャベツ | 25 | 30 | たまねぎ | 65 | 78 | もやし | 22.5 | 27 |
| セロリー | 3.3 | 4 | にんじん | 9 | 11 | にんじん | 5 | 6 | トウバンジャン | 0.08 | 0.1 | キャベツ | 20 | 24 |
| 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | まぐろ油漬け | 15 | 18 | うすくちしょうゆ | 2 | 2.4 | きゅうり | 10 | 12 |
| 天外天塩 | 0.68 | 0.7 | 天外天塩 | 0.14 | 0.15 | きゅうり | 10 | 12 | こいくちしょうゆ | 1.2 | 1.44 | にんじん | 5 | 6 |
| こしょう | 0.02 | 0.03 | うすくちしょうゆ | 3.7 | 3.8 | セロリー | 2 | 2.4 | 三温糖 | 0.75 | 0.9 | 塩蔵クラゲ | 5 | 6 |
| | | | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | いりごま | 0.6 | 0.72 | 清酒 | 1 | 1.2 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 3 |
| | | | 削り節 3号だし | 4 | 4 | うすくちしょうゆ | 2.3 | 2.76 | オイスターソース | 0.8 | 0.96 | 米酢 | 1.25 | 1.5 |
| | | | 冷凍豆腐 | 40 | 48 | 米酢 | 2.6 | 3.12 | 中華スープの素 | 0.5 | 0.6 | 上白糖 | 1 | 1.2 |
| | | | | | | 上白糖 | 0.9 | 1.08 | でんぷん | 2 | 2.4 | ごま油 | 1 | 1.2 |
| | | | 十五夜大福 30g | 1個 | 1個 | ごま油 | 0.45 | 0.54 | ごま油 | 1 | 1.2 | いりごま | 0.75 | 0.9 |
| | | | | | | | | | | | | ブルーベリーゼリー40g | 1個 | 1個 |

2025、10

No.3

| 13(月) | | | 14(火) | | | 15(水) | | | 16(木) | | | 17(金) | | |
|-------|---|---|----------|------|------|------------|------|------|------------------------|------|------|-------------------|------|------|
| | | | 米飯 | | | 米飯 | | | 米飯 | | | 米飯 | | |
| | | | お好み焼き | | | ブルコギ | | | 猪肉のしょうが焼き | | | えびのチリソース | | |
| | | | 野菜のみそ汁 | | | トックスープ | | | チンゲンサイの和え物 もずくのすまし汁 | | | 小松菜の中華和え 豆苗スープ | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| | | | 豚肉ばらスライス | 24 | 24 | 牛肉ももばらスライス | 50 | 60 | 猪肉スライス | 60 | 72 | むきえび | 60 | 72 |
| | | | 米ぬか油 | 0.2 | 0.2 | 三温糖 | 1 | 1.2 | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | しょうが | 0.8 | 0.96 |
| | | | キャベツ | 43 | 43 | こいくちしょうゆ | 1.3 | 1.56 | しょうが | 0.8 | 0.96 | 清酒 | 1 | 1.2 |
| | | | 鶏卵 | 40 | 40 | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | いりごま | 1 | 1.2 | でんぷん | 10.5 | 12.6 |
| | | | 小麦粉 | 14.5 | 14.5 | たまねぎ | 25 | 30 | こいくちしょうゆ | 2.78 | 3.34 | 米ぬか油 | 6 | 7.2 |
| | | | 長いも | 9.5 | 9.5 | 赤ピーマン | 8 | 9.6 | 三温糖 | 1.5 | 1.8 | 根深ねぎ | 6 | 7.2 |
| | | | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | エリンギ | 10 | 12 | 清酒 | 1 | 1.2 | ケチャップ | 5 | 6 |
| | | | あおのり | 0.3 | 0.3 | 根深ねぎ | 5 | 6 | 本みりん | 1 | 1.2 | 清酒 | 2 | 2.4 |
| | | | お好みソース | 11 | 11 | はくさい | 30 | 36 | 水 | 2.8 | 3.36 | 上白糖 | 2.2 | 2.64 |
| | | | ウスターソース | 1.8 | 1.8 | にんにく | 0.3 | 0.36 | でんぷん | 0.18 | 0.22 | 米酢 | 1.8 | 2.16 |
| | | | | | | いりごま | 2 | 2.4 | たまねぎ | 25 | 30 | オイスターソース | 1.8 | 2.16 |
| | | | キャベツ | 17 | 22 | 天外天塩 | 0.2 | 0.24 | 青パパイヤ | 15 | 18 | トウバンジャン | 0.03 | 0.04 |
| | | | にんじん | 5 | 6 | こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | スープベースチキン | 3 | 3.6 |
| | | | たまねぎ | 20 | 25 | こいくちしょうゆ | 2.7 | 3.24 | チンゲンサイ | 50 | 60 | | | |
| | | | えのきたけ | 4 | 5 | コチジャン | 3 | 3.6 | にんじん | 5 | 6 | こまつな | 40 | 48 |
| | | | 油揚げ | 3 | 3.3 | 三温糖 | 2 | 2.4 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 3 | 上白糖 | 0.6 | 0.72 |
| | | | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | 清酒 | 1 | 1.2 | 上白糖 | 0.4 | 0.48 | うすくちしょうゆ | 1.76 | 2.11 |
| | | | 煮干し | 4 | 4 | ごま油 | 0.5 | 0.6 | | | | ごま油 | 0.23 | 0.28 |
| | | | みそ | 7.25 | 7.4 | でんぷん | 1 | 1.2 | 乾燥もずく | 0.3 | 0.35 | | | |
| | | | | | | | | | 木綿豆腐 | 30 | 35 | 焼豚 | 5 | 6 |
| | | | | | | トック | 25 | 30 | にんじん | 9 | 11 | たまねぎ | 20 | 25 |
| | | | | | | にんじん | 6 | 7 | えのきたけ | 7 | 9 | にんじん | 9 | 11 |
| | | | | | | えのきたけ | 7 | 9 | 天外天塩 | 0.12 | 0.13 | 豆苗 | 8 | 10 |
| | | | | | | にら | 3 | 3 | うすくちしょうゆ | 3.8 | 4 | セロリー | 3.3 | 4 |
| | | | | | | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | 削り節 3号だし | 5 | 5 | 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 |
| | | | | | | 天外天塩 | 0.12 | 0.13 | | | | 天外天塩 | 0.68 | 0.7 |
| | | | | | | うすくちしょうゆ | 4.2 | 4.3 | | | | こしょう | 0.02 | 0.03 |
| | | | | | | | | | | | | こんにゃく寒天 | 1 | 1 |

2025、10

No.4

| 20(月) | | | 21(火) | | | 22(水) | | | 23(木) | | | 24(金) | | |
|----------------------------|------|------|-----------------------|------|------|---|------|------|---|------|-------|------------------------------|------|------|
| 減量パン キーマカレー きのこのスープ煮 | | | 米飯 焼肉風 たまねぎのみそ汁 | | | 減量黒糖パン 魚(さけ)のカレームニエル キャベツのレモン和え 卵スープ | | | 米飯 鶏肉のうまい揚げ わかめとちりめんのサラダ はんぺんのすまし汁 | | | 米飯 スタミナ丼(肉、野菜) レタスのスープ | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| 豚ひき肉 | 15 | 18 | 豚肉ももスライス | 25 | 30 | さけ切身 50g | 1切 | 1切 | 鶏もも皮つき 10g | 60 | 72 | 牛肉ももばらスライス | 45 | 54 |
| 牛ひき肉 | 15 | 18 | 牛肉ももばらスライス | 25 | 30 | 天外天塩 | 0.1 | 0.1 | にんにく | 0.24 | 0.29 | 米ぬか油 | 0.3 | 0.36 |
| 米ぬか油 | 0.2 | 0.24 | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | カレー粉 | 0.3 | 0.3 | しょうが | 0.24 | 0.29 | しょうが | 0.2 | 0.24 |
| 小麦粉 | 1 | 1.2 | キャベツ | 50 | 60 | 小麦粉 | 4 | 4 | 清酒 | 0.96 | 1.15 | にんにく | 0.2 | 0.24 |
| たまねぎ | 50 | 60 | にんじん | 8 | 9.6 | 米ぬか油 | 2.4 | 2.4 | こいくちしょうゆ | 0.96 | 1.15 | 突きこんにゃく | 15 | 18 |
| にんじん | 15 | 18 | たまねぎ | 15 | 18 | | | | でんぷん | 10.4 | 12.48 | 清酒 | 0.5 | 0.6 |
| ピーマン | 7 | 8.4 | にんにく | 0.9 | 1.08 | キャベツ | 35 | 42 | 米ぬか油 | 6 | 7.2 | こいくちしょうゆ | 2.3 | 2.76 |
| 蒸し大豆 | 10 | 12 | しょうが | 0.8 | 0.96 | にんじん | 3 | 3.6 | いりごま | 0.5 | 0.6 | 三温糖 | 1 | 1.2 |
| にんにく | 0.6 | 0.72 | ケチャップ | 2 | 2.4 | きゅうり | 5 | 6 | 上白糖 | 0.8 | 0.96 | | | |
| カレー粉 | 0.72 | 0.86 | りんご | 2.5 | 3 | うすくちしょうゆ | 1 | 1.2 | こいくちしょうゆ | 2.6 | 3.12 | 大豆もやし | 25 | 30 |
| ウスターソース | 0.9 | 1.08 | いりごま | 0.9 | 1.08 | 上白糖 | 0.2 | 0.24 | 本みりん | 2.6 | 3.12 | ほうれんそう | 20 | 24 |
| ケチャップ | 0.3 | 0.36 | 八丁みそ | 1.7 | 2.04 | 米酢 | 0.5 | 0.6 | 米酢 | 1.15 | 1.38 | 冷凍ほうれんそう | 20 | 24 |
| 天外天塩 | 0.8 | 0.96 | こいくちしょうゆ | 4.1 | 4.92 | レモン果汁 | 0.5 | 0.6 | 水 | 2.4 | 2.88 | いりごま | 1 | 1.2 |
| 赤ワイン | 0.8 | 0.96 | 本みりん | 0.9 | 1.08 | | | | | | | うすくちしょうゆ | 2.2 | 2.64 |
| フルーツチャツネ | 1 | 1.2 | 清酒 | 0.9 | 1.08 | たまねぎ | 20 | 25 | キャベツ | 30 | 36 | 上白糖 | 0.6 | 0.72 |
| | | | ウスターソース | 2.1 | 2.52 | にんじん | 9 | 11 | ちりめんじゃこ | 3 | 3.6 | 米酢 | 2 | 2.4 |
| 荒挽ミニカクテルウインナー | 15 | 18 | 上白糖 | 1.7 | 2.04 | 根深ねぎ | 10 | 12 | カットわかめ | 0.6 | 0.72 | ごま油 | 0.9 | 1.08 |
| キャベツ | 30 | 35 | | | | 鶏卵 | 17 | 20 | うすくちしょうゆ | 1 | 1.2 | | | |
| たまねぎ | 35 | 40 | たまねぎ | 30 | 36 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | ごま油 | 0.5 | 0.6 | たまねぎ | 20 | 25 |
| じゃがいも | 45 | 50 | 油揚げ | 3 | 3.3 | 天外天塩 | 0.25 | 0.25 | | | | にんじん | 9 | 11 |
| にんじん | 18 | 22 | 塩蔵わかめ | 1.5 | 1.8 | こしょう | 0.02 | 0.03 | はんぺん | 20 | 25 | レタス | 25 | 30 |
| ぶなしめじ | 6 | 7 | にんじん | 9 | 11 | うすくちしょうゆ | 3.9 | 4.1 | えのきたけ | 4 | 5 | セロリー | 3 | 4 |
| マッシュルーム | 6 | 7 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | でんぷん | 0.3 | 0.33 | 乾燥湯葉 | 1 | 1.2 | 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 |
| 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | みそ | 7.25 | 7.4 | こんにゃく寒天 | 1 | 1 | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.3 | 天外天塩 | 0.38 | 0.44 |
| ベーコン | 5 | 6 | 煮干し | 4 | 4 | | | | みつば | 3 | 3 | こしょう | 0.01 | 0.02 |
| 天外天塩 | 0.6 | 0.7 | | | | | | | 天外天塩 | 0.15 | 0.16 | コンソメ | 1.04 | 1.36 |
| こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | 黒砂糖 | 10 | 14 | うすくちしょうゆ | 4 | 4.1 | | | |
| | | | | | | | | | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | | | |
| | | | | | | | | | 削り節 3号だし | 4 | 4 | | | |

2025、10

No.5

| 27(月) | | | 28(火) | | | 29(水) | | | 30(木) | | | 31(金) | | |
|--------------------------|---------------------|------------------|---|-----------|--------------|----------------------------|------------------|--------------------|---------------------------|-------------------|--------------------|--|----------------|----------------|
| 減量パン 大豆うどん 海と畑のサラダ | | | 米飯 焼き魚(さわら) たくあんのごま和え 高野豆腐の五目煮 | | | 麦ご飯 ハヤシライス 海藻サラダ | | | 米飯 酢豚 チンゲンサイのスープ | | | 米飯 さんまのかぼす煮 ブロッコリーのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁 | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| 冷凍うどん | 小1年 小2～6年 中・職 | 80 100 120 | さわら切身 50g 天外天塩 | 1切 0.2 | 1切 0.2 | 牛肉ももばらスライス にんにく 米ぬか油 | 20 0.6 0.2 | 25 0.77 0.25 | 豚肩ロース2cm角切り しょうが 清酒 | 40 0.3 0.5 | 48 0.36 0.6 | さんまかぼすレモン煮 40g ブロッコリー 冷凍ブロッコリー | 1尾 10 20 | 1尾 12 24 |
| 米ぬか油 | 1 | 1.2 | 千切だいこん漬け きゅうり | 12 12 | 14.4 14.4 | にんじん たまねぎ じゃがいも | 18 65 65 | 22 70 70 | こいくちしょうゆ でんぷん 米ぬか油 | 1.1 3.5 3.5 | 1.32 4.2 4.2 | うすくちしょうゆ | 1.8 | 2.16 |
| 蒸し大豆 | 10 | 12 | いりごま | 0.4 | 0.48 | マッシュルーム | 5 | 6 | にんじん | 8 | 9.6 | | | |
| なると | 10 | 6 | 高野豆腐 | 10 | 12 | 小麦粉 | 3.5 | 3.5 | たまねぎ | 40 | 48 | 木綿豆腐 | 40 | 45 |
| 油揚げ | 4 | 2.2 | 鶏もも皮つき 10g | 20 | 24 | 有塩バター | 3.5 | 3.5 | たけのこ水煮 | 8 | 9.6 | たまねぎ | 20 | 24 |
| たまねぎ | 30 | 36 | 米ぬか油 | 0.3 | 0.36 | 脱脂粉乳 | 1 | 1.1 | ピーマン | 3.5 | 4.2 | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.4 |
| にんじん | 10 | 8.1 | にんじん | 15 | 18 | ウスターソース | 1.2 | 1.5 | パインアップル缶 | 10 | 12 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 |
| 葉ねぎ | 5 | 3.76 | たまねぎ | 75 | 90 | ケチャップ | 18 | 19.5 | うずら卵水煮 | 18 | 21.6 | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 |
| 乾しいたけ | 0.6 | 1 | たけのこ水煮 | 15 | 18 | デミグラスソース | 18 | 19.5 | 上白糖 | 2.4 | 2.88 | 削り節 3号だし | 4 | 4 |
| 天外天塩 | 0.2 | 0.16 | 冷凍さやいんげん | 5 | 6 | こいくちしょうゆ | 1.9 | 2.2 | こいくちしょうゆ | 3.8 | 4.56 | みそ | 7.25 | 7.4 |
| うすくちしょうゆ | 5 | 5.8 | うすくちしょうゆ | 4.2 | 5.04 | 天外天塩 | 0.6 | 0.6 | 米酢 | 1.7 | 2.04 | | | |
| 本みりん | 0.3 | 0.3 | こいくちしょうゆ | 1.2 | 1.44 | こしょう | 0.03 | 0.04 | ごま油 | 0.4 | 0.48 | | | |
| 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | 三温糖 | 1.3 | 1.56 | 赤ワイン | 1 | 1.1 | オイスターソース | 0.6 | 0.72 | | | |
| 削り節 3号だし | 4 | 4 | 本みりん | 0.5 | 0.6 | | | | | | | | | |
| キャベツ | 17 | 20.4 | 清酒 | 0.5 | 0.6 | 蒸しささみ | 15 | 18 | チンゲンサイ | 15 | 20 | | | |
| きゅうり | 10 | 12 | 削り節 3号だし | 1 | 1.2 | きゅうり | 25 | 30 | チキンハム | 10 | 12 | | | |
| まぐろ油漬け | 15 | 18 | | | | にんじん | 3 | 3.6 | たまねぎ | 20 | 25 | | | |
| にんじん | 5 | 6 | | | | うすくちしょうゆ | 2.5 | 3 | にんじん | 5 | 6 | | | |
| 冷凍ホールコーン | 5 | 6 | | | | 米酢 | 2.1 | 2.52 | きくらげ | 0.2 | 0.3 | | | |
| 乾しひじき | 1.5 | 1.8 | | | | 上白糖 | 0.9 | 1.08 | 冷凍ホールコーン | 12 | 14.4 | | | |
| うすくちしょうゆ | 2.2 | 2.64 | | | | ごま油 | 0.5 | 0.6 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | | | |
| 米酢 | 2.8 | 3.36 | | | | 海藻ミックス | 1.2 | 1.44 | うすくちしょうゆ | 4.1 | 4.3 | | | |
| 上白糖 | 1.2 | 1.44 | | | | | | | 天外天塩 | 0.1 | 0.13 | | | |
| | | | | | | | | | こしょう | 0.02 | 0.04 | | | |
| | | | | | | 米粒麦 | 11.1 | 14.3 | | | | | | |