

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
-------	-------	----	----

亀岡中学校弁当調理基準書 令和5年5月

月				火				水				木				金			
2023年5月1日(月)				2023年5月2日(火)				2023年5月3日(水)				2023年5月4日(木)				2023年5月5日(金)			
836	27.1	24.4	3	839	20.1	27	3.3												
■野菜たっぷり和風炒め 豚コマ 15 g スライス状大豆ミート 5 g むきそら豆 35 g たまねぎ・スライス 15 g にんじん・いちょう切 5 g はくさい・短冊 15 g こいくちしょうゆ 4 g おろししょうがR 2 g 砂糖・上白糖 1 g サラダ油 6 g 特上和風だし 0.5 g ■イカフライ イカフライ40 g 1こ サラダ油 7 g 中濃ソース(一食) 1こ ■黒豆入ポテトサラダ じゃがいも・ダイス 35 g 黒豆 10 g JFDAダイスチーズ(M) 5 g キューピー マヨネーズ205 6 g エルドレッシング白 2 g ■たけのこの木の芽和え たけのこ いちょう 28 g 練り木の芽あえの素 5 g ほうれん草 3 g ■紅生姜天の煮物 白揚天(紅生姜) 1こ うすくちしょうゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.3 g ■並ライス 米・精白米 108.5 g				■チキンステーキ オーロラソース 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 6 g ケチャップ 4 g キューピー マヨネーズ205 6 g エルドレッシング白 1 g 砂糖・上白糖 2 g キャベツ・短冊 30 g もやし(緑豆) 15 g コンソメ粉末 0.3 g サラダ油 1 g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50 g 1こ サラダ油 6 g 中濃ソース(一食) 1こ ■五目和え 春雨 乾燥 10 g にんじん・干切り 5 g 刻み油揚 6 g カットわかめ 1 g いりごま白 0.5 g うすくちしょうゆ 1 g 砂糖・上白糖 2 g 特上和風だし 0.1 g 酢 3 g ■ピーマンじゃこ炒め 緑ピーマンスライス 25 g 大根・短冊 30 g ちりめんじゃこ 3 g サラダ油 3 g かつお節 糸花 0.1 g 砂糖・上白糖 0.6 g 料理酒 1.9 g こいくちしょうゆ 1.6 g ■南瓜のバター和え かぼちゃ30gカット 30 g バターフレーバーオイル 2 g コンソメ粉末 0.5 g 塩(並塩) 0.8 g こしょう(白) 0.3 g ■並ライス 米・精白米 108.5 g															

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
-------	-------	----	----

亀岡中学校弁当調理基準書 令和5年5月

月					火					水					木					金					
2023年5月8日(月)					2023年5月9日(火)					2023年5月10日(水)					2023年5月11日(木)					2023年5月12日(金)					
834	18.1	34.3	2.6		831	18.9	26.3	3.8		830	21.3	32.5	2.8		833	21.7	28.8	3.7		832	19.9	21.4	3		
■海鮮八宝菜					■鶏肉の竜田揚げ					■豚肉のオイスターマヨ炒め					■デミグラスハンバーグ					■黒酢豚					
チンゲン菜 冷凍	15 g				若鶏の竜田揚げ	2こ				豚コマ	15 g				お弁当ハンバーグ100 g	1こ				豚唐揚げ	3こ				
はくさい・短冊	50 g				サラダ油	12 g				スライス状大豆ミート	5 g				サラダ油	6 g				サラダ油	8 g				
しめじ水煮	15 g				サラダごぼう 5cm	30 g				赤ピーマンスライス	10 g				1号缶 デミグラスソース 特製	10 g				三色ピーマン乱切り	15 g				
竹の子水煮いちょう	19 g				砂糖・上白糖	5 g				もやし(緑豆)	25 g				マ・ミニハゲッティ 1.6mm	15 g				たまねぎ・スライス	24 g				
人参・短冊	5 g				特上和風だし	0.3 g				キャベツ・短冊	30 g				たまねぎ・スライス	15 g				じゃがいも・ダイス	14 g				
木耳スライス 乾燥	0.3 g				こいくちしょうゆ	3 g				たまねぎ・スライス	20 g				ケチャップ	5 g				ミツカン 業務用黒酢1L	6 g				
千切りかまぼこ	5 g				料理酒	3 g				サラダ油	10 g				コンソメ粉末	0.5 g				砂糖・上白糖	6 g				
サラダ油	11 g				ポン酢しょうゆ9g	1こ				PB オイスターソース/NS向け	5 g				パンセリ粉	0.2 g				料理酒	2 g				
イカ短冊	2こ				■チヂミ					キューピー マヨネーズ205	5 g				■菜の花のソテー					こいくちしょうゆ	2 g				
甘利(CA) プラックアップ粗挽き	0.2 g				ふーちゃんチヂミ	1こ				中華だし	0.5 g				菜の花	20 g				中華だし	0.5 g				
うすくちしょうゆ	3 g				サラダ油	6 g				■あじ大葉梅肉フライ					もやし(緑豆)	30 g				こしょう(白)	0.2 g				
砂糖・上白糖	1 g				■大根とこんにゃくの田楽					あじ大葉梅肉フライ	1こ				にんじん・千切り	5 g				おろししょうがR	1 g				
白湯スープ	1 g				大根輪切り 30g	1こ				サラダ油	7 g				コンソメ粉末	1 g				かたくり粉	1 g				
かたくり粉	0.5 g				三角こんにゃく(黒)	1こ				■白菜玉子炒め					うすくちしょうゆ	2 g				人参・乱切り	1こ				
おろししょうがR	3 g				みそ	3 g				はくさい・短冊	30 g				サラダ油	4 g				塩(並塩)	適宜				
にんにく・おろし	3 g				砂糖・上白糖	3.5 g				味付メンマ	15 g				■花野菜サラダ					■白身魚青のりフライ					
■アスパラベーコンかつ					特上和風だし	0.2 g				液卵	15 g				カリフラワー冷凍ミニ	40 g				白身魚青のりフライ	1こ				
アスパラベーコンかつ	1こ				料理酒	3 g				にんじん・千切り	5 g				赤ピーマンダイスカット	10 g				サラダ油	4 g				
サラダ油	11 g				■わさび菜きのこの和え物					サラダ油	6 g				黄ピーマンダイス	10 g				中濃ソース(一食)	1こ				
■ブロッコリーツナサラダ					もやし(緑豆)	27 g				こいくちしょうゆ	2 g				創味 レモンアップ焼酎ソース	4 g				■マカロニサラダ					
ブロッコリー・ミニ	35 g				わさび菜きのこ	8 g				砂糖・上白糖	0.5 g				エルドレッシング白	3 g				マカロニ	20 g				
たまねぎ・2cm角	25 g				うすくちしょうゆ	1 g				特上和風だし	0.5 g				■れんこんのソース煮					キャベツ・細切	10 g				
ライトツナフレーク	5 g				特上和風だし	0.1 g				■いんげんのごま和え					れんこん水煮スライス	35 g				コーン	10 g				
キューピー マヨネーズ205	4 g				■キャベツの生姜炒め					いんげんカット	20 g				ウスターソース	3 g				キューピー マヨネーズ205	4 g				
エルドレッシング白	6 g				キャベツ・短冊	25 g				こいくちしょうゆ	2 g				がら専門店用とんかつソース	3 g				エルドレッシング白	2 g				
■キャベツの梅ザーサイ和え					こいくちしょうゆ	3 g				砂糖・上白糖	1 g				コンソメ粉末	0.5 g				こしょう(白)	0.3 g				
キャベツ・細切	40 g				砂糖・上白糖	1 g				特上和風だし	0.1 g				いりごま白	0.2 g				にんにく・おろし	1 g				
梅かつおザーサイ(千切)	8 g				料理酒	1 g				ごま(いりごま)・白	0.5 g				■並ライス					もやし(緑豆)	35 g				
こいくちしょうゆ	1 g				おろししょうがR	0.5 g				■里芋のおかかまぶし					米・精白米	108.5 g				ごま高菜	5 g				
特上和風だし	0.1 g				■並ライス					里いも(S)	2こ								こいくちしょうゆ	1 g					
■フキコン煮					米・精白米	108.5 g				こいくちしょうゆ	2 g								塩(並塩)	0.3 g					
ふき水煮	25 g									砂糖・上白糖	2 g								■若竹煮						
突きこんにゃく黒	11 g									特上和風だし	0.2 g								竹の子水煮いちょう	15 g					
うすくちしょうゆ	2 g									かつお節 糸花	0.1 g								カットわかめ	0.4 g					
砂糖・上白糖	2 g									■並ライス									うすくちしょうゆ	3 g					
特上和風だし	0.2 g									米・精白米	108.5 g								砂糖・上白糖	2 g					
■並ライス																			特上和風だし	0.2 g					
米・精白米	108.5 g																		料理酒	3 g					
																			■並ライス						
																			米・精白米	108.5 g					

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
-------	-------	----	----

亀岡中学校弁当調理基準書 令和5年5月

月				火				水				木				金			
2023年5月15日(月)				2023年5月16日(火)				2023年5月17日(水)				2023年5月18日(木)				2023年5月19日(金)			
832	35.2	25.5	3.5	835	24.7	27.7	3.6	835	20.5	24	3.6	834	21.6	25.2	3.3	838	23.7	20.9	4
■豚肉の柳川風 液卵 20g 豚コマ 15g スライス状大豆ミート 5g たまねぎ・スライス 25g 笹がきごぼう・10F 20g にんじん・いちよう切 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1.5g 料理酒 5g 特上和風だし 0.5g ■ミニ手作り春巻 ミニ手作り春巻 1こ サラダ油 11g ■蒸し鶏サラダ 蒸し鶏ほぐし0.5k 45g 切干大根(乾燥) 10g カットわかめ 2g 赤ピーマンスライス 5g リッチイスト金ごまドレッシング 8g ■小松菜の煮びたし 小松菜 30g 鶴羽二重高野豆腐1/156細切りカット 8g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g おろししょうがR 0.5g ■豆乳入野菜笹かまぼこ 豆乳入野菜笹かまぼこ 1こ こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■味噌かつ 93021919 ローストンカツ80g 1こ サラダ油 8g みそ 3g 砂糖・上白糖 3.5g 料理酒 4g 特上和風だし 1g キャベツ・短冊 30g 特上和風だし 0.5g 塩(並塩) 0.5g ■ハムとたけのこのソテー 竹の子水煮いちよう 50g ハム千切り 20g にんじん・いちよう切 10g 中華だし 0.3g 塩(並塩) 適宜 うすくちしょうゆ 2g サラダ油 4g ■ほうれん草ナムル ほうれん草 50g もやし(緑豆) 10g 塩(並塩) 0.2g 燦宝夢 純正胡麻油 1g こいくちしょうゆ 1g 中華だし 0.2g にんにく・おろし 0.1g ■五目巾着 五目巾着25g 1こ うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1.2g 特上和風だし 0.1g 料理酒 1.7g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■和菜メンチカツ 和菜メンチカツ 60g 1こ サラダ油 5g 中濃ソース(一食) 1こ ■しょうゆ焼うどん うどん 35g イカ短冊 10g にんじん・いちよう切 8g もやし(緑豆) 20g 燦宝夢 純正胡麻油 3g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g 料理酒 2g 砂糖・上白糖 1g ■オムレツ わさびマヨ プレーンオムレツ30g 1こ わさび粉 1g キューピー マヨネーズ205 4g サラダ油 4g ■キャベツのなめ茸和え キャベツ・細切 32g 味付なめたけ 5g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g ■柚子きんぴら 大根・いちよう 35g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g サラダ油 1g 柚子皮スライス 0.1g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■タンドリーチキン 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ タンドリーチキン風オイルソース 3g サラダ油 8g パセリ粉 適宜 マーミンスパゲッティ 1.6mm 15g 塩(並塩) 0.1g コンソメ粉末 0.2g サラダ油 1g ■たっぷりコーンフライ たっぷりコーンフライ 1こ サラダ油 7g 中濃ソース(一食) 1こ ■ロールキャベツ トマトソース ロールキャベツ 40g コンソメ粉末 0.5g かたくり粉 2g ケチャップ 3g ダイストマト缶 3g ■もやしとれんこんの作りかめ もやし(緑豆) 35g れんこん・ちらし1/4 20g ベーコン短冊 4g にんにく・おろし 0.1g JFDA 輪切り唐辛子 0.1g 塩(並塩) 0.2g コンソメ粉末 0.2g サラダ油 2g ■わかめサラダ カットわかめ 2g 黄ピーマンダイス 5g 京都産九条ねぎ入り塩ドレッシング 8g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■豚肉のスタミナ炒め 豚コマ 15g スライス状大豆ミート 5g キャベツ・短冊 30g たまねぎ・スライス 50g にんにく・芽YGカット 15g しめじ水煮 15g みそ 6g サラダ油 6g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g おろししょうがR 1g ■ささみフライ ささみフライ 1こ サラダ油 8g 中濃ソース(一食) 1こ ■ツナビーフン 業務用ビーフンショートタイプ 15g 三色ピーマンスライス 25g ライトツナフレーク 6g うすくちしょうゆ 1g 中華だし 0.3g 塩(並塩) 0.5g サラダ油 2g 料理酒 6g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 3.5g こしょう(白) 0.2g ■花野菜のおかか和え カリフラワー冷凍ミニ 35g ブロッコリー・ミニ 15g こいくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.3g かつお節 糸花 0.1g ■南瓜の煮物 かぼちゃ30gカット 1こ うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 2g ■並ライス 米・精白米 108.5g			

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
-------	-------	----	----

亀岡中学校弁当調理基準書 令和5年5月

月				火				水				木				金			
2023年5月22日(月)				2023年5月23日(火)				2023年5月24日(水)				2023年5月25日(木)				2023年5月26日(金)			
895	22.8	28	3.9	799	19.7	24.8	3.2	874	21.3	35.7	3.5	822	20.4	28.6	3.4	838	22.3	26.9	3.6
■肉団子のトマトバジル煮				■チキン南蛮 カレータルタル				■豚肉とセロリのさわやか炒め				■麻婆ハンバーグ				■鶏肉の生姜焼き			
ミートボール約25g 2こ				鶏天 2こ				豚バラ 2mmスライス 15g				お弁当ハンバーグ100g 1こ				手切りチキンステーキ(モモ) 1こ			
ピュアオリーブオイル エスパノーラ 2g				サラダ油 6g				スライス状大豆ミート 5g				サラダ油 6g				サラダ油 6g			
たまねぎ・ダイス 25g				三色ピーマンダイス 6g				キャベツ・短冊 45g				素揚げなす(ダイスカット) 10g				おろししょうがR 1g			
ダイストマト缶 10g				こいくちしょうゆ 2g				あっさりセロリ 6g				たまねぎ・みじん切り 30g				こいくちしょうゆ 3g			
GFトマトピューレー 10g				砂糖・上白糖 2g				いんげんカット 15g				豚ひき肉 2g				砂糖・上白糖 1g			
ケチャップ 3g				酢 1g				柚子皮スライス 0.3g				ひき肉風大豆ミート 1g				キャベツ・短冊 30g			
イタリアンバジルソース 3g				特上和風だし 0.2g				みそ 4g				刻みいんげん 5g				たまねぎ・スライス 20g			
コンソメ粉末 0.5g				たまねぎ・みじん切り 20g				うすくちしょうゆ 2g				おろししょうがR 0.5g				もやし(緑豆) 10g			
にんにく・おろし 3g				キューピー マヨネーズ205 6g				砂糖・上白糖 2g				にんにく・おろし 0.5g				うすくちしょうゆ 1g			
マカロニ 15g				エルドレッシング白 3g				サラダ油 8g				JFDA豆板醤 1g				砂糖・上白糖 1g			
コンソメ粉末 0.5g				塩(並塩) 0.1g				かたくり粉 1g				甜麺醤 1.5g				特上和風だし 0.1g			
ブロッコリーS 1こ				カレー粉 0.1g				■豚串カツ35g				PB オイスターソース/NS向け 0.5g				サラダ油 2g			
塩(並塩) 適宜				ママーニスバゲッティ 1.6mm 15g				豚串カツ35g 1こ				料理酒 1g				■もちもちフライ(肉みそ)			
■ピザポテト春巻				コンソメ粉末 0.5g				サラダ油 12g				中華だし 1g				もちもちフライ(肉みそ) 1こ			
パリッとパリッ春巻(ピザポテト)				■ウサギサラダ				ウスターソース 2g				■じゃがいもとベーコンのソテー				サラダ油 8g			
サラダ油 3g				キャベツ・短冊 50g				■もやしとかまぼこのエスニック炒め				じゃがいも・ダイス 35g				■衣笠豆腐			
■キャベツと玉子のザーサイ炒め				にんじん・いちよう切 5g				もやし(緑豆) 30g				たまねぎ・スライス 20g				冷凍サイコロ豆腐 40g			
キャベツ・短冊 30g				れんこん・ちらし1/4 20g				乾燥椎茸千切り 4g				しめじ水煮 15g				はくさい・短冊 35g			
液卵 20g				JFDAダイスチーズ(M) 3g				千切りかまぼこ 15g				ベーコン短冊 5g				刻み油揚 6g			
ザーサイ 15g				完熟トマトのウサギソテイト 1L 8g				サラダ油 6g				塩(並塩) 適宜				にんじん・いちよう切 5g			
こいくちしょうゆ 1g				■小松菜のオイスターソース炒め				にんにく・おろし 0.5g				こしょう(白) 適宜				液卵 10g			
サラダ油 2g				こまつな 25g				中華だし 0.3g				コンソメ粉末 0.5g				砂糖・上白糖 3g			
中華だし 0.5g				もやし(緑豆) 20g				ナンプラー 3g				バターフレーバーオイル 4g				こいくちしょうゆ 2g			
砂糖・上白糖 1g				サラダ油 0.1g				こしょう(白) 0.3g				■春雨としば漬け茎わかめの和え物				特上和風だし 0.2g			
■たけのことお揚げの炒め煮				PB オイスターソース/NS向け 3g				■さつま揚げの煮物				春雨 乾燥 8g				サラダ油 3g			
竹の子水煮いちよう 20g				にんにく・おろし 0.5g				お徳なさつま揚(丸) 1枚				茎わかめ細切り(しば) 5g				■つきこんのたらこ炒め			
平さやいんげん 5g				中華だし 0.3g				こいくちしょうゆ 2g				こいくちしょうゆ 2g				突きこんにやく(白) 30g			
刻み油揚 6g				塩(並塩) 適宜				砂糖・上白糖 1g				砂糖・上白糖 1g				スライス竹輪 5g			
砂糖・上白糖 3g				こしょう(白) 適宜				特上和風だし 0.3g				特上和風だし 0.5g				マルチスリットたらこ 2g			
うすくちしょうゆ 3g				■こんにやく甘辛煮				■わけぎとワカメのぬた和え				■シーザーサラダ				サラダ油 2g			
特上和風だし 0.5g				サイコロこんにやく(黒) 20g				わけぎカット 20g				カリフラワー冷凍ミニ 25g				■れんこんのピクルス			
サラダ油 2g				こいくちしょうゆ 3g				カットわかめ 0.5g				三色ピーマンダイス 17g				れんこん・ちらし1/4 20g			
■和風サラダ				砂糖・上白糖 2g				刻み油揚 0.5g				FeelFreeシーザーサラダドレッシング 6g				赤ピーマン・ダイス 5g			
はくさい・短冊 24g				特上和風だし 0.2g				みそ 1.5g				■並ライス				酢 2g			
カニ風味蒲鉾フレーク 4g				サラダ油 1g				酢 1g				米・精白米 108.5g				塩(並塩) 1g			
キューピー和風ドレッシングごましょうゆ 4g				■並ライス				砂糖・上白糖 1g								甘利(GA)ブラックペッパー粗挽き 0.3g			
■並ライス				米・精白米 108.5g				和辛子粉 0.3g								砂糖・上白糖 1g			
米・精白米 108.5g								■並ライス								■並ライス			
								米・精白米 108.5g								米・精白米 108.5g			

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
-------	-------	----	----

亀岡中学校弁当調理基準書 令和5年5月

月				火				水				木				金			
2023年5月29日(月)				2023年5月30日(火)				2023年5月31日(水)											
837	22.4	31.5	3.2	834	19.6	27.2	3.2	839	24.7	20.4	4.1								
■豚肉の七味炒め 豚コマ 15g スライス状大豆ミート 5g たまねぎ・スライス 20g キャベツ・短冊 20g 味付メンマ 5g 赤ピーマンスライス 5g 料理酒 5g 塩(並塩) 1g 七味唐辛子 0.5g 特上和風だし 0.1g サラダ油 10g ■10種のチーズクノードル チーズ入りクノードル50g 1こ サラダ油 10g 中濃ソース(一食) 1こ ■菜の花ときのこの煮物 菜の花カット(2cm)(10kgバルク) 20g 刻み油揚げ 15g しめじ水煮 15g 砂糖・上白糖 3g こいくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g ■白菜のごま酢和え はくさいカット冷凍 25g カットわかめ 1g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g 酢 3g ごま(いりごま)・白 0.1g ■がんもの煮物 ランチがんも 1こ うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■天ぷら盛り合わせ 野菜かき揚げ50g 1こ 白身天ぷら30g 1こ サラダ油 7g 天つゆストレート10g 10g サラダごぼう 5cm 30g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g サラダ油 1g ■鶏ミンチと野菜の炒め煮 鶏ひき肉 2g ひき肉風大豆ミート 2g はくさい・短冊 45g にんじん・いちょう切 10g こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 2g サラダ油 6g 特上和風だし 1g ■小松菜のおひたし こまつな 25g 切干大根(乾燥) 3g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g 料理酒 3g ■ウィンナーのカレーケチャップ和え 得用皮なしウィンナー 約18g 2こ ケチャップ 4g ウスターソース 2g カレー粉 1g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 1g ■並ライス 米・精白米 108.5g				■オムレツ きのこクリームスタートソース プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 3g しめじ水煮 20g にんじん・千切り 5g たまねぎ・ダイス 20g 1号缶 ホワイトソース 15g マスタート あらびき 1g パセリ粉 適宜 ママ・ミニパケッティ 1.6mm 15g 辛子明太子N(キャップ付) 15g 砂糖・上白糖 2g うすくちしょうゆ 2g サラダ油 2g 特上和風だし 0.5g ■角ハムカツ 角ハムかつ 1こ サラダ油 3g ■じゃがいもとベーコンのトマト炒め じゃがいも・ダイス 35g れんこん・ちらし 20g ベーコン短冊 10g ダイストマト缶 15g CFトマトピューレー 5g コンソメ粉末 0.5g 塩(並塩) 適宜 こしょう(白) 適宜 JFDA/パルメザンチーズパウダー 0.3g ピュアオリブオイル エスパノーラ 1g ■菊菜ともやしのおひたし しゅんぎく 21g もやし(緑豆) 28g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.5g 料理酒 4.5g 砂糖・上白糖 0.5g ■プチお魚厚揚げの煮物 プチお魚厚揚げ 1こ こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g 料理酒 2g ■並ライス 米・精白米 108.5g											