

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

亀岡市中学校弁当調理基準書 令和5年10月

月				火				水				木				金			
2023年10月2日(月)				2023年10月3日(火)				2023年10月4日(水)				2023年10月5日(木)				2023年10月6日(金)			
831	21.4	34.1	3.3	837	21.7	30.3	4.2	834	31	17.8	3.2	838	23.7	24.8	3.5	839	23.9	21.5	3.9
■豚肉とキャベツのレモン醤油炒め				■麻婆厚揚げ				■ソース焼きそば				■アジフライ&ハムカツ				■いか天 テリソースがけ			
豚コマ	21g			業務用ひとくち絹あつあげ	1こ			中華蒸し麺	40g			あじフライ40g	1こ			やわらかいか天ぶら	30g	2こ	
スライス状大豆ミート	5g			豚ひき肉	8g			キャベツ・短冊	10g			角ハムかつ	1こ			サラダ油	2g		
キャベツ・短冊	35g			ひき肉風大豆ミート	4g			たまねぎ・スライス	11g			サラダ油	7g			JFDA豆板醤	2g		
にら カット	10g			たまねぎ・みじん切り	8g			緑ピーマンスライス	5g			ママーニスバゲッティ 1.6mm	15g			たまねぎ・みじん切り	5g		
にんじん・いちよう切	5g			竹の子水煮いちよう	17g			中華だし	0.5g			鳴門 並塩	0.1g			緑ピーマンダイス	10g		
かたくり粉	0.5g			刻みいんげん	3g			スライス状大豆ミート	7g			コンソメ粉末	0.1g			マイルドケチャップ	8g		
鳴門 並塩	0.2g			おろししょうがR	1g			専門店用焼きそばソース	2g			オジカとんかつソース小袋10g	1こ			砂糖・上白糖	2g		
こしょう(白)	0.2g			JFDA豆板醤	0.4g			ウスターソース	2g			■鶏肉とじゃが芋の味噌マヨ炒め				中華だし	0.2g		
こいくちしょうゆ	3g			甜麺醤	3g			こいくちしょうゆ	1g			鶏小間	25g			かたくり粉	1g		
砂糖・上白糖	0.3g			中華だし	1g			JFDA コシヨー	0.1g			じゃがいも・ダイス	20g			にんにく・おろし	0.5g		
ポッカレモン 100% 720ml	1g			こいくちしょうゆ	3g			サラダ油	1g			たまねぎ・スライス	20g			おろししょうがR	0.5g		
にんにく・おろし	0.2g			燦宝夢 純正胡麻油	6g			紅生姜(干切り)	3g			にんじん・いちよう切	5g			マカロニ	15g		
サラダ油	12g			かたくり粉	1g			■イカカツ				サラダ油	1g			中華だし	0.3g		
■白身魚タルタルカツ				にんにく・おろし	0.5g			イカカツ50g	1こ			うすくちしょうゆ	1g			■れんこんつくね			
白身魚タルタルカツ	1こ			粉山椒	0.1g			サラダ油	1g			砂糖・上白糖	2g			れんこんつくね	1こ		
サラダ油	15g			■かりかりささみ揚げ				中濃ソース(一食)	1こ			みそ	4g			うすくちしょうゆ	3g		
■白菜と春菊の梅和え				かりかりささみ揚げ35	1こ			■ツナともやしのラー油風味				キューピー マヨネーズ205	6g			砂糖・上白糖	2g		
しゅんぎく	25g			サラダ油	11g			もやし(緑豆)	35g			エルドレッシング白	2g			特上和風だし	0.1g		
はくさい・短冊	20g			中濃ソース(一食)	1こ			三色ピーマンスライス	5g			■小松菜の辛子とえ							
赤梅肉	2g			■小松菜とさつま揚げの和風炒め				ライトツナフレーク	6g			カット小松菜IQF	24g			■ベーコンと切干大根のオスター炒め			
ノオイルレツツガ 梅づくし	8g			こまつな	35g			味ポン	2g			はくさい・短冊	18g			もやし(緑豆)	10g		
■フキコン煮				スライスさつま揚	6g			ラー油	1g			うすくちしょうゆ	3g			切干大根(乾燥)	6g		
ふき水煮	25g			もやし(緑豆)	10g			■餃子				砂糖・上白糖	2g			ベーコン短冊	4g		
突きこんにやく黒	11g			にんじん・干切り	5g			餃子	1こ			うすくちしょうゆ	2g			うすくちしょうゆ	1g		
うすくちしょうゆ	2g			鳴門 並塩	0.5g			サラダ油	1g			特上和風だし	0.2g			PB オスターソース/NS向け	2g		
砂糖・上白糖	2g			こいくちしょうゆ	2g			こいくちしょうゆ	1g			和辛子粉	0.1g			燦宝夢 純正胡麻油	2g		
特上和風だし	0.2g			サラダ油	0.1g			酢	1g			■やわらか角揚げの煮物				中華だし	0.5g		
■一口紅生姜天の煮物				特上和風だし	0.3g			■高野豆腐				やわらか角揚げ	1こ			■プロッコリーとコーンのサラダ			
一口白揚さつま(紅生姜)	1こ			砂糖・上白糖	1g			高野豆腐 サイコロ	18g			うすくちしょうゆ	1g			プロッコリー・ミニ	30g		
砂糖・上白糖	2g			■れんこんサラダ				砂糖・上白糖	3g			砂糖・上白糖	1g			にんじん・いちよう切	5g		
うすくちしょうゆ	3g			れんこん水煮チラシ1/4	30g			鳴門 並塩	0.2g			特上和風だし	0.1g			カーネルコーンIQF	5g		
特上和風だし	0.1g			FeelFreeごまドレッシング	6g			うすくちしょうゆ	1g			■並ライス				キューピー マヨネーズ205	4g		
■並ライス				キューピー マヨネーズ205	2g			特上和風だし	0.2g			エルドレッシング白	108.5g			エルドレッシング白	2g		
米・精白米	108.5g			エルドレッシング白	2g			■並ライス				コンソメ粉末	0.5g			コンソメ粉末	0.5g		
				マルホン いり胡麻黒	0.1g			米・精白米	108.5g			砂糖・上白糖	0.5g			砂糖・上白糖	0.5g		
				砂糖・上白糖	1g							■オクラのおかか和え				自然解凍OKオクラ斜めカット	3こ		
				コンソメ粉末	0.5g							特上和風だし	0.2g			特上和風だし	0.2g		
				■カレーボールの煮物								こいくちしょうゆ	3g			こいくちしょうゆ	3g		
				カレーボール	2こ							かつお節 糸花	1g			かつお節 糸花	1g		
				こいくちしょうゆ	1g							砂糖・上白糖	1g			砂糖・上白糖	1g		
				砂糖・上白糖	1g							■並ライス				■並ライス			
				特上和風だし	0.1g							米・精白米	108.5g			米・精白米	108.5g		
				■並ライス															
				米・精白米	108.5g														

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

亀岡市中学校弁当調理基準書 令和5年10月

月	火				水				木				金			
2023年10月9日(月)	2023年10月10日(火)				2023年10月11日(水)				2023年10月12日(木)				2023年10月13日(金)			
	833	21.4	26	3	838	21.9	28.2	4	836	22.6	24.6	3.8	837	22.7	22.4	3.5
	■豚かつ 和風カレーあんかけ やわらかロースとんかつ80g 1こ サラダ油 12g たまねぎ・スライス 15g わけぎカット 8g うすあげ 3g 特上和風だし 0.5g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 3g パーモントカレー フレーク 4g かたくり粉 0.2g ■ウィンナー入り野菜炒め キャベツ・短冊 20g 人参・短冊 5g 緑ピーマンスライス 10g ウィンナー輪切 5g サンホーム 焼肉のたれ 中辛 8g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g こしょう(白) 0.1g 中華だし 0.3g サラダ油 2g ■大根とかまぼこの煮物 大根・いちよう 31g IQFいちよう切り蒲鉾2.5R 7g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g おろししょうがR 0.5g ■ポテトサラダ じゃがいも・ダイス 27g カーネルコーンIQF 2g キュービー マヨネーズ205 6g エルドレッシング白 3g こしょう(白) 0.5g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■唐揚げ 甘辛七味だれ 鶏もも唐揚げ醤油味R 3こ サラダ油 12g こいくちしょうゆ 2g おろししょうがR 1g にんにく・おろし 1g 鳴門 並塩 0.2g こしょう(白) 0.3g にんにく・おろし 1g 七味唐辛子 0.5g いんげんカット 10g キャベツ・短冊 35g 特上和風だし 0.3g ■棒天の煮物 棒天(ごぼう) 1こ 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g ■ビーフンの中華炒め 業務用ビーフンショートタイプ 9g たまねぎ・スライス 20g 三色ピーマンスライス 15g ハム千切り 5g こいくちしょうゆ 2g サラダ油 3g 鳴門 並塩 0.1g 砂糖・上白糖 1g 中華だし 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 0.1g ■もやしとツナの和え物 ライトツナフレーク 5g もやし(緑豆) 30g にんじん・千切り 5g キュービ-和風ドレッシングごましょうゆ 8g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g ■三角こんにやくの煮物 三角こんにやく(黒) 1こ こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g サラダ油 0.5g JFDA 輪切り唐辛子 0.1g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■すき焼きハンバーグ ランチディッシュバーグ80 1こ ミニとろ〜り目玉風オムレツ 1こ サラダ油 13g たまねぎ・スライス 8g 水煮平茸Iリゾ' 椎茸ミックス 5g 特上和風だし 0.3g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g かたくり粉 0.3g うどん 30g 特上和風だし 0.3g ■キャベツとメンマのナムル風 キャベツ 25g 味付メンマ(端材) 5g 三色ピーマンスライス 8g 鳴門 並塩 0.1g 中華だし 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 1g ■花野菜のおかか和え カリフラワー冷凍ミニ 21g ブロッコリー・ミニ 21g かつお節 糸花 0.1g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.3g ■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	■肉団子入り八宝菜 ミートボール 約15g 3こ サラダ油 1g はくさい・短冊 45g チンゲン菜 冷凍 13g にんじん・いちよう切 10g 木耳スライス 乾燥 0.3g 乾燥椎茸千切り 3g 竹の子水煮いちよう 20g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 白湯スープ 1g かたくり粉 0.5g おろししょうがR 3g おろし生にんにく 3g 中華だし 1g ブラック' ヴァ-粗挽き 0.2g 紅しょうが 1g ■トマトとチーズ'のクリームフライ トマトとチーズ'のクリームフライ 1こ サラダ油 1g ■小松菜ベーコンパスタ ベーコン短冊 6g しめじ水煮 9g カット小松菜IQF 10g マカロニ 20g ビュアオリ'オイル エスパノーラ 1g 特上和風だし 0.1g こいくちしょうゆ 1g にんにく・おろし 1g ■ごぼうサラダ 乱切りごぼう 30g 乾燥ひじき 2g キュービー マヨネーズ205 3g エルドレッシング白 2g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g ■帆立風味蒲鉾フライ 帆立風味蒲鉾フライ 1こ サラダ油 3g ■並ライス 米・精白米 108.5g												

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

亀岡市中学校弁当調理基準書 令和5年10月

月				火				水				木				金			
2023年10月16日(月)				2023年10月17日(火)				2023年10月18日(水)				2023年10月19日(木)				2023年10月20日(金)			
838	22.7	32.7	2.8	837	22	23.5	4	835	22.9	28.4	3.1	837	22.5	30.6	4	837	24.5	26.2	3
■タイ風チキンステーキ 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 12g たまねぎ・スライス 10g ナンブラー 3g ポッカレモン 100% 720ml 3g 一味唐辛子 0.1g 砂糖・上白糖 0.5g かたくり粉 0.5g キャベツ・短冊 35g 特上和風だし 0.3g ■パ・コン薫るジャマンホトフライ パ・コン薫るジャマンホトフライ 1こ サラダ油 11g ■豆腐サラダ 冷凍豆腐(ダライカット)JT米国産大豆 30g カットわかめ 0.5g 赤ピーマンダイスカット 6g 青じそドレッシング 7g ■肉詰めいなり 焼いて食べる肉詰めいなり 1こ こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■ごまこんにやく 突きこんにやく黒 28g みそ 3g こいくちしょうゆ 1g いりごま白 3g 砂糖・上白糖 1g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■海老フライ&白身フライ サルササリソース えびフライ30g(袋無し) 1こ 白身フライ50g 1こ サラダ油 2g たまねぎ・ダイス 15g ピーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g 酢 3g エルドレッシング白 5g キュービー マヨネーズ205 10g サルサソース 5g マーマニスハゲッティ 1.6mm 15g サルサソース 3g コンソメ粉末 0.3g サラダ油 1g ■焼豚の塩だれ炒め F炙り焼豚キザミ 10g もやし(緑豆) 10g キャベツ・短冊 25g 人参・短冊 8g サンホーム 塩だれ 8g 鳴門 並塩 0.1g ブラックペッパー粗挽き 0.3g 中華だし 0.3g サラダ油 1g ■ブロッコリーのごまドレサダ カリフラワー冷凍ミニ 17g ブロッコリー・ミニ 24g IQF魚肉SSスライス 5g FeelFreeごまドレッシング 8g 砂糖・上白糖 0.5g コンソメ粉末 0.5g ■れんこんの青のりソース煮 れんこん水煮sスライス 35g ウスターソース 3g ハグル専門店用とんかつソース 3g 特上和風だし 0.5g ターリツヤハン 青のり粉 0.2g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■豚肉の黒酢炒め 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 5g たまねぎ・スライス 25g キャベツ・短冊 25g ブロッコリー・ミニ 15g 竹の子水煮いちよう 10g ミツカン 業務用黒酢1L 4g こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 2g おろし生にんにく 0.5g かたくり粉 0.3g サラダ油 5g ■キムチチヂミ キムチチヂミ(イカ入り) 1こ サラダ油 8g ■野菜コロッケ 野菜コロッケ50gスポット 1こ サラダ油 4g ウスターソース 2g ハグル専門店用とんかつソース 2g ■小松菜ともやしのわさび醤油和え カット小松菜IQF 30g もやし(緑豆) 15g こいくちしょうゆ 3g わさび粉 0.3g 特上和風だし 0.3g ■肉焼売 ジュシー肉シューマイ 1こ サラダ油 1g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■野菜かき揚げ&白身天ぷら 野菜かき揚げ50g 1こ 白身天ぷら30g 1こ サラダ油 14g 天つゆストレート10g 1こ 笹がきごぼう・IQF 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 燦宝夢 純正胡麻油 0.5g 一味唐辛子 0.1g ■蒸し鶏の柚子胡椒サダ 蒸し鶏ほぐし 23g キャベツ・短冊 37g カットわかめ 1g にんじん・いちよう切 5g ごま(いりごま)・白 0.5g JFDA柚子こしょう 0.5g 砂糖・上白糖 1g 酢 1g こいくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.5g ■がんもの煮物 中がんも 1こ 砂糖・上白糖 2g しょうゆ(うすくち) 3g 特上和風だし 0.1g ■わけぎとじゃこの炒め物 わけぎカット 24g ちりめんじゃこ 3g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 1g ごま(いりごま)・白 0.1g ■炊き込みご飯 米・精白米 105g うすあげ 6g にんじん・千切り 4g サラダごぼう 5cm 9g 特上和風だし 1.5g うすくちしょうゆ 4.5g	■デミグラスハンバーグ お弁当ハンバーグ100g 1こ サラダ油 5g 1号缶 デミグラスソース 特製 8g マイルドケチャップ 2g コンソメ粉末 0.3g ブロッコリー・M 1こ 人参・乱切り15g 1こ ■ツナマカロニサラダ パールネジリ 30g マツタケ ミックスベジタブル 4g たまねぎ・スライス 5g キュービー マヨネーズ205 5g エルドレッシング白 3g ブラックペッパー粗挽き 0.01g ライトツナフレーク 6g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g ■ひじき煮 乾燥ひじき 4g うすあげ 3g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ■小松菜のコンソメ煮 カット小松菜IQF 32g 赤ピーマン・ダイス 4g コンソメ粉末 0.1g 鳴門 並塩 0.01g ■並ライス 米・精白米 108.5g															

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

亀岡市中学校弁当調理基準書 令和5年10月

月				火				水				木				金			
2023年10月23日(月)				2023年10月24日(火)				2023年10月25日(水)				2023年10月26日(木)				2023年10月27日(金)			
835	22.9	29.3	2.9	838	26.6	28.7	4.1	830	23.2	27.8	3.3	832	21.9	29.2	3.3	833	17.8	26.6	3.8
■豚すき焼き 豚コマ 23g スライス状大豆ミート 4g たまねぎ・スライス 31g はくさい・短冊 21g こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g サラダ油 12g 紅生姜(千切り) 0.5g				■バジルチキン南蛮 とり天 2こ プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 6g キューピー マヨネーズ205 5g エルドレッシング白 3g たまねぎ・ダイス 5g ピーマン漬 2g イタリアンバジルソース 3g 砂糖・上白糖 1g 酢 1g こいくちしょうゆ 2g 三色ピーマンダイス 6g マーニスパゲッティ 1.6mm 15g コンソメ粉末 0.5g				■味噌豚かつ やわらかロースとんかつ80g 1こ サラダ油 20g みそ 2g 砂糖・上白糖 3.5g 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.3g おろししょうがR 1g キャベツ・短冊 30g 特上和風だし 0.5g 鳴門 並塩 0.5g オクラS 1こ				■酢鶏 鶏もも唐揚げ醤油味R 3こ サラダ油 17g たまねぎ 1.5cm角 16.5g 竹の子水煮いちょう 19g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 酢 2g マイルドケチャップ 2g かたくり粉 0.5g 三色ピーマンズライス 10g				■豚串カツ&炒りカツ 豚串カツ35g 1こ メンチカツ 40g 1こ サラダ油 15g オジカとんかつソース小袋10g 1こ マカロニ 15g コンソメ粉末 0.5g マイルドケチャップ 1g 緑ピーマンズライス 5g ハム千切り 5g たまねぎ・スライス 5g			
■えびかつ えびかつ40g 1こ サラダ油 9g 中濃ソース(一食) 1こ				■豆腐のチゲ煮 にんじん・いちょう切 4g 乾燥椎茸千切り 10g スライス竹輪 6g 冷凍豆腐(がいかット)JT米国産大豆 20g 液卵 5g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.2g サラダ油 2g コチジャン 0.3g みそ 1g おろし生にんにく 0.5g				■さつま揚げの山菜炒め スライスさつま揚げ 10g 大根・短冊 34g 味付山菜ミックス 6g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g かたくり粉 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 2g おろししょうがR 0.5g				■インゲンのシーザーサラダ いんげんカット 23g 赤ピーマンダイスカット 5g キャベツ・細切 20g FeelFreeシーザーサラダドレッシング 8g							
■お揚げと野菜の旨煮 大根・いちょう 35g 乾燥椎茸千切り 3g にんじん・いちょう切 5g うすあげ 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 3g 特上和風だし 0.2g				■フロッキーとベーコンのイタリアン炒め キャベツ・短冊 20g フロッキー・ミニ 30g にんじん・いちょう切 5g ベーコン短冊 5g にんにく・おろし 1g 鳴門 並塩 0.2g ピュアオリーブオイル エスパノラ 2g JFDA 輪切り唐辛子 0.5g コンソメ粉末 0.5g				■小松菜のおひたし こまつな 27g 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				■もやしとにんじんのナムル もやし(緑豆) 30g にんじん・千切り 5g 鳴門 並塩 1g 中華だし 1g 燦宝夢 純正胡麻油 2g							
■だしまきと肉団子 だしまきODA16切 1こ タレ付き肉団子 1こ				■ワカメの生姜和え カットわかめ 3g たまねぎ・スライス 5g おかず生姜 3g こいくちしょうゆ 0.5g 特上和風だし 0.2g				■つきこんの梅ざーサイ和え つきこんにやく(白) 28g 梅かつおざーサイ(千切) 6g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.3g				■野菜肉巻き 野菜肉巻き25タレ入り真空 1こ							
■レンコンゆかり和え れんこん・ちらし1/4 25g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g ゆかり 適宜				■精進がんもの煮物 精進がんも 1こ 砂糖・上白糖 1g しょうゆ(うすくち) 2g 特上和風だし 0.1g				■小松菜のおひたし こまつな 27g 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				■野菜肉巻き 野菜肉巻き25タレ入り真空 1こ							
■並ライス 米・精白米 108.5g				■並ライス 米・精白米 108.5g				■並ライス 米・精白米 108.5g				■並ライス 米・精白米 108.5g							

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-----------

亀岡市中学校弁当調理基準書 令和5年10月

月				火				水				木				金			
2023年10月30日(月)				2023年10月31日(火)															
830	20.8	26.3	2.9	834	20.5	28.9	3.7												
■肉じゃがコロッケ 肉じゃがコロッケ 1こ サラダ油 8g 中濃ソース(一食) 1こ ■ミートソースのペンネ パールスリムペンネ 15g 豚ひき肉 7g ひき肉風大豆ミート 2g 緑ピーマンダイス 8g たまねぎ・みじん切り 5g 1号缶 デミグラスソース 特製 3g ダイストマト缶 3g パセリ粉 淀 0.1g ■豆腐ステーキ 和風生姜ソース ふんわり豆腐ステーキ40g 1こ サラダ油 5g 大根・ダイス 10g 人参・ダイス 5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.2g かたくり粉 0.2g おろししょうがR 1g ■わさび菜きのこの和え物 はくさい・短冊 24g わさび菜きのこ 6g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 0.3g ■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 ■並ライス 米・精白米 108.5g				■肉団子のトマトバジル煮 ミートボール約25g 2こ サラダ油 6g たまねぎ・ダイス 10g スライスマッシュルームIQF 5g ダイストマト缶 10g CFトマトピューレー 10g マイルドケチャップ 3g イタリアンバジルソース 4g コンソメ粉末 0.5g にんにく・おろし 3g ブロッコリーS 1こ マカロニ 15g コンソメ粉末 0.5g ■ミニ野菜春巻 ミニ野菜春巻 1こ サラダ油 7g ■キャベツと玉子のザーサイ炒め キャベツ・短冊 20g 液卵 20g 味付ザーサイ千切 10g にんじん・いちょう切 5g こいくちしょうゆ 1g サラダ油 2g 中華だし 0.5g 砂糖・上白糖 1g ■もやしの和風サラダ もやし(緑豆) 28g カニ風味蒲鉾フレーク 6g キュベ-和風ドレッシングごましょうゆ 8g ■たけのこの有馬煮 竹の子水煮 乱切 25g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.2g 粉山椒 適宜 ■並ライス 米・精白米 108.5g															