

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11月

月	火	水	木	金
		2023年11月1日(水)	2023年11月2日(木)	2023年11月3日(金)
		837 23.2 23.6 3.4	833 25.3 20.9 4	
		■ケイジャン風味チキンステーキ 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 1g ケイジャンオイルソース 4g キャベツ・短冊 20g たまねぎ・スライス 20g ぐんぎん専門店用とんかつソース 3g カレー粉 0.5g ブロッコリーM 1こ ■ペ-コンクランチカツ ペ-コンクランチカツ 1こ サラダ油 4g ■春雨の五目炒め 春雨 乾燥 10g いりごま白 0.5g 人参・短冊 5g にら カット 5g 木耳スライス 乾燥 1g うすくちしょうゆ 2g 中華だし 0.2g サラダ油 1g JFDA豆板醤 0.5g 砂糖・上白糖 1g 鳴門 並塩 0.1g こしょう(白) 1g かたくり粉 0.3g ■サウザンポテトサラダ じゃがいも・ダイス 30g ポテトフレークス 2g カーネルコーンIQF 5g 枝豆(むき) 2g サザンアイランド マルトドレッシング 5g コンソメ粉末 0.3g 砂糖・上白糖 1g ■一口紅生姜天の煮物 一口白揚さつま(紅生姜) 1こ 砂糖・上白糖 2g うすくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■えびカツ えびカツ50g 1こ サラダ油 10g 中濃ソース(一食) 1こ ■明太子クリームパン パールスリムペンネ 30g 辛子明太子N(キャップ付) 15g 1号缶 ホワイトソース 20g 水煮平茸(1パック) 椎茸ミックス 10g うすくちしょうゆ 0.5g 特上和風だし 0.5g パセリ粉 淀 0.01g ■オムレツ ラタトゥイユソース プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 3g CFトマトピューレー 3g ダイストマト缶 3g 三色ピーマンダイス 2g マイルドケチャップ 2g コンソメ粉末 0.5g 素揚げなす(ダイスカット) 2g おろし生にんにく 0.5g ■春菊のおひたし しゅんぎく 30g もやし(緑豆) 15g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.5g 砂糖・上白糖 3g ■三角さつま揚げの煮物 三角さつま揚げ 1こ こいくちしょうゆ 3g 三角さつま揚げ 2g 特上和風だし 0.1g ■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11月

月				火				水				木				金			
2023年11月6日(月)				2023年11月7日(火)				2023年11月8日(水)				2023年11月9日(木)				2023年11月10日(金)			
833	24.5	23.8	3.2	830	23.3	29.4	4	834	23.4	24.5	3.3	835	21.8	30.6	3.7	831	17.5	32	3.5
■トマトデミ煮込みハンバーグ				■手切りチキンカツ オーロソース				■いわしフライ&オーシャンスティックフライ				■いか天びり辛子ソース				■麻婆春雨			
お弁当ハンバーグ100g	1こ			FB極上手切りチキンカツ	1こ			いわしフライ	1こ			やわらかイカ天ぶら30g	2こ			春雨 乾燥	10g		
サラダ油	1g			サラダ油	20g			オーシャンスティックフライ	1こ			サラダ油	5g			たけのこ・水煮・細切	10g		
ダイストマト缶	20g			マイルドケチャップ	3g			サラダ油	14g			わけぎカット	20g			豚ひき肉	10g		
たまねぎ・ダイス	20g			キュービー マヨネーズ205	2g			オジカとんかつソース小袋10g	1こ			たまねぎ 1.5cm角	20g			ひき肉風大豆ミート	1g		
スライスマッシュルーム10F	10g			エルドレッシング白	1g			マカロニ	15g			にんにく・おろし	1g			たまねぎ・みじん切り	5g		
マイルドケチャップ	10g			コンソメ粉末	0.3g			緑ピーマンスライス	5g			おろししょうがR	1g			いんげんカット	10g		
1号缶 デミグラスソース 特製	10g			砂糖・上白糖	1g			ベーコン短冊	4g			酢	0.2g			こいくちしょうゆ	2g		
砂糖・上白糖	2g			ママーニスパゲッティ 1.6mm	15g			バターフレーバーオイル	2g			JFDA豆板醤	1g			みそ	2g		
コンソメ粉末	0.3g			イタリアンバジルソース	2g			こいくちしょうゆ	1g			燦宝夢 純正胡麻油	2g			にんにく・おろし	0.5g		
パセリ粉 淀	0.1g			コンソメ粉末	0.3g			砂糖・上白糖	1g			うすくちしょうゆ	1g			おろししょうがR	0.5g		
ママーニスパゲッティ 1.6mm	20g			サラダ油	1g			特上和風だし	0.5g			砂糖・上白糖	1g			JFDA豆板醤	0.3g		
コンソメ粉末	0.5g			■ハムと野菜の柚子胡椒炒め				■厚揚げの味噌炒め				たけのこ・水煮・細切	30g			中華だし	0.1g		
■お揚げと野菜の煮物				ハム千切り	6g			業務用ひとくち絹あつあげ	1こ			中華だし	1g			ラー油	1g		
にんじん・いちよう切	5g			もやし(緑豆)	21g			にんじん・いちよう切	5g			赤唐辛子・糸	適宜			粉山椒	0.1g		
乾燥椎茸千切り	5g			キャベツ・細切	19g			しめじ水煮	10g			■海鮮小判(たこ野菜)				■クリーミーコーンコロッケ			
大根・乱切り 冷凍	37g			三色ピーマンスライス	6g			たまねぎ・スライス	15g			海鮮小判(たこ野菜)	1こ			得用クレーミーコーンコロッケ50g	1こ		
うすあげ	4g			JFDA柚子こしょう	0.1g			カット小松菜IQF	10g			サラダ油	3g			サラダ油	18g		
こいくちしょうゆ	3g			こいくちしょうゆ	2g			かたくり粉	0.5g			■ハムと野菜の炒め物				中濃ソース(一食)	1こ		
砂糖・上白糖	2g			砂糖・上白糖	1g			特上和風だし	0.5g			ハム千切り	14g			■小松菜ベーコンソテー			
特上和風だし	0.3g			鳴門 並塩	2g			みそ	2g			ブロッコリー・ミニ	10g			カット小松菜IQF	20g		
■花野菜サラダ				サラダ油	1g			砂糖・上白糖	1g			キャベツ・短冊	25g			もやし(緑豆)	20g		
カリフラワー冷凍ミニ	30g			■いんげんの中華和え				こいくちしょうゆ	1g			にんじん・いちよう切	8g			ベーコン短冊	5g		
ブロッコリー・ミニ	10g			いんげんカット	25g			■鶏肉の黒こしょう炒め				鳴門 並塩	1g			にんじん・いちよう切	5g		
キュービー マヨネーズ205	4g			カニ風味蒲鉾フレーク	4g			蒸し鶏ほぐし	15g			こしょう(白)	2g			コンソメ粉末	0.3g		
エルドレッシング白	3g			燦宝夢 純正胡麻油	1g			もやし(緑豆)	15g			にんにく・おろし	1g			ブラックペッパー粗挽き	0.2g		
コンソメ粉末	0.3g			酢	3g			キャベツ・短冊	10g			中華だし	0.2g			鳴門 並塩	0.2g		
砂糖・上白糖	1g			こいくちしょうゆ	2g			ブラックペッパー粗挽き	0.5g			サラダ油	4g			バターフレーバーオイル	4g		
■一ロイカフライ				中華だし	0.5g			鳴門 並塩	0.5g			■五目巾着				■白菜のおひたし			
一ロイカフライ	1こ			■たけのこの煮物				中華だし	0.5g			五目巾着25g	1こ			はくさい・短冊	33g		
サラダ油	2g			竹の子水煮 乱切	30g			■紅白なます				うすくちしょうゆ	3g			うすあげ	10g		
■並ライス				うすくちしょうゆ	2g			切干大根(乾燥)	4g			砂糖・上白糖	1.2g			うすくちしょうゆ	3g		
米・精白米	108.5g			砂糖・上白糖	1g			にんじん千切り	5g			特上和風だし	0.1g			砂糖・上白糖	0.5g		
				特上和風だし	0.1g			ゆず(果皮)・薄切り	1g			■れんこんのごまドレ和え				特上和風だし	0.5g		
				■並ライス				酢	2g			れんこん水煮チラシ1/4	25g			■切り昆布煮			
				米・精白米	108.5g			砂糖・上白糖	2g			カットわかめ	1g			角切り昆布	10g		
								ポッカレモン 100% 720ml	0.4g			FeelFreeごまドレッシング	5g			うすくちしょうゆ	3g		
								■並ライス				■並ライス				砂糖・上白糖	1g		
								米・精白米	108.5g			米・精白米	108.5g			特上和風だし	0.1g		
																かつお節 糸花	0.1g		
																■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11月

月				火				水				木				金			
2023年11月13日(月)				2023年11月14日(火)				2023年11月15日(水)				2023年11月16日(木)				2023年11月17日(金)			
830	24.6	28.1	3.7	778	20.4	26.7	3.9	834	22.6	30.6	2.6	834	22.2	28.9	3.9	890	25.8	27.1	3.9
■甘辛やみつき唐揚げ				■韓国風蒸し鶏				■ケール炒め 柚子胡椒バターソース				■照りマヨ肉団子				■アジフライ ツナタルソース			
鶏モモ唐揚げ 約30g	3こ			蒸し鶏ほぐし	23g			手切りチキンステーキ(モモ)	1こ			ミートボール 25g	2こ			アジフライ50g	1こ		
サラダ油	16g			キャベツ・短冊	37g			サラダ油	5g			サラダ油	2g			サラダ油	2g		
こいくちしょうゆ	4g			カットわかめ	1g			白ネギ みじん切り	5g			エルドレッシング白	3g			ライトツナフレーク	15g		
おろししょうがR	1g			にんじん・いちよう切	5g			おろし生にんにく	0.5g			キュービー マヨネーズ205	3g			たまねぎ・ダイス	15g		
にんにく・おろし	1g			チョレギサラダドレッシング	5g			JFDA柚子こしょう	3g			こいくちしょうゆ	2g			ピーマン漬	5g		
砂糖・上白糖	2g			ごま(いりごま)・白	0.5g			パセリ粉 淀	0.2g			砂糖・上白糖	3g			砂糖・上白糖	1g		
こしょう(白)	0.3g			鳴門 並塩	0.1g			鳴門 並塩	0.1g			かたくり粉	0.5g			酢	3g		
かたくり粉	0.3g			中華だし	0.3g			こしょう(白)	0.1g			特上和風だし	0.5g			コンソメ粉末	0.3g		
いりごま白	0.3g			■野菜かき揚げ				バターフレーバーオイル	3g			れんこん・7mm	30g			エルドレッシング白	5g		
笹がきごぼう・IQF	30g			野菜かき揚げ50g	1こ			キャベツ・短冊	25g			■イカフライ				キュービー マヨネーズ205	10g		
特上和風だし	0.3g			サラダ油	15g			しめじ水煮	10g			イカフライ50g	1こ			コンソメ粉末	0.3g		
サラダ油	1g			天つゆストレート10g	1こ			中華だし	0.2g			サラダ油	4g			ママミスパゲッティ 1.6mm	15g		
ブロッコリーM	1こ			■いんげんとちくわの和え物				鳴門 並塩	適宜			中濃ソース(一食)	1こ			コンソメ粉末	0.5g		
■小松菜のわさび醤油和え				いんげんカット	30g			サラダ油	1g			■わけぎのナムル				緑ピーマンスライス	5g		
カット小松菜IQF	40g			スライス竹輪	5g			■海鮮串フライ				わけぎカット	15g			マルチソース'トマトバジル	1g		
うすあげ	5g			うすくちしょうゆ	2g			海鮮串フライ	1こ			もやし(緑豆)	10g			パセリ粉 淀	適宜		
にんじん・干切り	5g			砂糖・上白糖	1g			サラダ油	8g			カットわかめ	1g			■ドライカレー風'トマト			
こいくちしょうゆ	3g			特上和風だし	0.1g			中濃ソース(一食)	1こ			中華だし	1g			じゃがいも・ダイス	26g		
わさび粉	0.3g			かつお節 糸花	0.5g			■魚肉ソーセージと野菜のソテー				鳴門 並塩	0.3g			たまねぎ・ダイス	5g		
特上和風だし	0.3g			■和風ロールキャベツ				カリフラワー冷凍ミニ	15g			ブラック'ツバ'粗挽き	0.1g			人参・ダイス	5g		
砂糖・上白糖	1g			ロールキャベツ 40g	1こ			ブロッコリー・ミニ	15g			燦宝夢 純正胡麻油	1g			ひき肉風大豆ミート	8g		
■ツナたまねぎの炒め和え				うすくちしょうゆ	2g			にんじん・いちよう切	5g			いりごま白	0.1g			カーネルコーンIQF	5g		
たまねぎ・スライス	25g			特上和風だし	0.1g			IQF魚肉SSスライス	10g			■洋風たけのこ金平				カレー粉	8g		
ライトツナフレーク	6g			砂糖・上白糖	1g			うすくちしょうゆ	2g			竹の子水煮 乱切	28g			マイルドケチャップ	3g		
キャベツ・細切	10g			おろししょうがR	1g			コンソメ粉末	0.1g			こいくちしょうゆ	2g			パーモントカレー フレーク	5g		
こいくちしょうゆ	3g			■カレーボールの煮物				サラダ油	2g			砂糖・上白糖	2g			ウスターソース	1g		
中華だし	0.3g			カレーボール	2こ			■マカロニサラダ				バターフレーバーオイル	2g			鳴門 並塩	0.3g		
砂糖・上白糖	2g			こいくちしょうゆ	1g			マカロニ	10g			コンソメ粉末	0.5g			こしょう(白)	0.3g		
■ふきの煮物				砂糖・上白糖	1g			マカイン ミックスベジタブル	10g			■にら饅頭				サラダ油	2g		
ふき水煮	20g			特上和風だし	0.1g			エルドレッシング赤	4g			にら饅頭	1こ			■白菜とかにかまの和え物			
うすくちしょうゆ	3g			■炊き込みご飯				キュービー マヨネーズ205	2g			サラダ油	3g			はくさい・短冊	25g		
砂糖・上白糖	3g			米・精白米	105g			砂糖・上白糖	1g			酢	1g			もやし(緑豆)	10g		
特上和風だし	0.1g			うすあげ	6g			コンソメ粉末	0.2g			こいくちしょうゆ	1g			カニ風味蒲鉾フレーク	7g		
■並ライス				にんじん・干切り	4g			■生姜ぎょうざ				■並ライス				うすくちしょうゆ	2g		
米・精白米	108.5g			サラダごぼう 5cm	9g			生姜ぎょうざ	1こ			米・精白米	108.5g			特上和風だし	0.1g		
				特上和風だし	1.5g			サラダ油	2g							砂糖・上白糖	1g		
				うすくちしょうゆ	4.5g			■並ライス								■かぼちゃの煮物			
								米・精白米	108.5g							かぼちゃ・乱切り	25g		
																サラダ油	3g		
																うすくちしょうゆ	2g		
																砂糖・上白糖	2g		
																特上和風だし	0.2g		
																■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11月

月 2023年11月20日(月)				火 2023年11月21日(火)				水 2023年11月22日(水)				木 2023年11月23日(木)				金 2023年11月24日(金)			
830	22.4	25.4	2.9	839	23.4	26.1	2.7	832	25	28.9	3.1					832	22.7	29.2	3.6
■マヨマスタードハンバーグ お弁当ハンバーグ100g 1こ サラダ油 6g マスタード あらびき 2g エルドレッシング白 1g 和辛子粉 0.1g 砂糖・上白糖 1g キューピー マヨネーズ205 2g かたくり粉 0.3g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.5g マーマニハゲッティ 1.6mm 15g サラダ油 2g こいくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.5g ブロッコリーM 1こ ■ジャーマンポテト チルドポテト乱切約20g 2こ たまねぎ・スライス 25g ベーコン短冊 5g にんじん・いちよう切 5g 鳴門 並塩 0.1g コンソメ粉末 0.3g ブラックペッパー粗挽き 0.2g ■切干大根青じそ和え 切干大根(乾燥) 6g カットわかめ 1g 青じそドレッシング 5g ■いんげんの和え物 いんげんカット 30g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g かつお節 糸花 0.5g ごま(いりごま)・白 0.3g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■野菜コロッケ 野菜コロッケ 1こ サラダ油 15g パルマ専門店用とんかつソース 3g ■和風きのこスパ マーマニハゲッティ 1.6mm 15g カット小松菜IQF 10g 水煮平茸(リソキ) 椎茸ミックス 10g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 0.5g 特上和風だし 0.3g ■タンドリーチキン 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 1g タンドリーチキン風オイルソース 3g キャベツ・短冊 25g もやし(緑豆) 10g カレー粉 2g サラダ油 1g 鳴門 並塩 0.5g ■高野豆腐と椎茸の煮物 乾燥椎茸千切り 5g 高野豆腐 サイコロ 5g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g ■れんこんごまサラダ れんこん・ちらし1/4 22g FeelFreeごまドレッシング 5g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.5g ■並ライス 米・精白米 108.5g	■豚肉のジンギスカン風炒め 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 7g たまねぎ・スライス 15g キャベツ・短冊 15g 緑ピーマンスライス 5g もやし(緑豆) 10g ジンギスカンのたれ 8g ■かりかりささみ揚げ かりかりささみ揚げ35 1こ サラダ油 16g 中濃ソース(一食) 1こ ■平天と野菜のケチャップ煮 大根・いちよう 20g 竹の子水煮いちよう 20g にんじん・いちよう切 5g スライスさつま揚げ 6g マイルドケチャップ 3g コンソメ粉末 0.5g 鳴門 並塩 0.2g こしょう(白) 0.2g こいくちしょうゆ 0.3g ■小松菜の和え物 カット小松菜IQF 25g 鶴羽二重高野豆腐1/156細切りカット 1g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g ■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	■黒酢酢鶏 鶏モモ唐揚げ 約30g 2こ サラダ油 9g こいくちしょうゆ 4g 砂糖・上白糖 2g 鳴門 並塩 0.5g ミツカン 業務用黒酢1L 3g かたくり粉 0.5g 酢 2g 中華だし 0.5g サラダ油 2g 竹の子水煮いちよう 10g たまねぎ 1.5cm角 10g 三色ピーマンスライス 5g 木耳スライス 乾燥 1g ■手作り春巻き 手作り春巻き 1こ サラダ油 2g ■ごぼうサラダ 乱切りごぼう 35g 枝豆(むき) 5g カーネルコーンIQF 5g キューピー 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 ■ひじき煮 乾燥ひじき 2g うすあげ 8g にんじん・千切り 2g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g サラダ油 1g ■だし巻き玉子 だしまき16切 1こ ■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11月

月				火				水				木				金			
2023年11月27日(月)				2023年11月28日(火)				2023年11月29日(水)				2023年11月30日(木)							
838	24.6	28	2.6	835	21	29.2	3.7	837	24.5	27.3	4.3	835	21.4	22.2	3.8				
■カツ煮 やわらかコースとんかつ80g 1こ サラダ油 11g 液卵 30g 刻み揚げ 5g たまねぎ・スライス 5g わけぎカット 5g 紅生姜(千切り) 0.3g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g				■チキンステーキ 生姜ソース 手切りチキンステーキ(モモ) 1こ サラダ油 8g キャベツ・短冊 15g たまねぎ・スライス 15g 鳴門 並塩 適宜 うすくちしょうゆ 1g サラダ油 1g たまねぎ・みじん切り 5g しょうが みじん切り 4g 砂糖・上白糖 1.5g こいくちしょうゆ 3g おろししょうがR 2g にんにく・おろし 0.5g かたくり粉 0.5g				■豚肉の味噌炒め 豚コマ 27g スライス状大豆ミート 4g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 2g たまねぎ・スライス 20g キャベツ・短冊 20g 三色ピーマンスライス 5g にんにくの芽YGカット 5g みそ 2g おろし生にんにく 2g 特上和風だし 0.3g サラダ油 3g				■海老フライ タルタルソースがけ えびフライ30g(袋無し) 2こ サラダ油 8g たまねぎ・ダイス 15g ピーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g 酢 3g コンソメ粉末 0.3g エルドレッシング白 5g キューピー マヨネーズ205 10g マカロニ 15g 緑ピーマンスライス 5g カレー粉 0.5g コンソメ粉末 0.5g							
■ハムマカロニサラダ シェルマカロニ 小 6g キャベツ・短冊 15g カーネルコーンIQF 5g ハム千切り 6g キューピー マヨネーズ205 3g エルドレッシング白 5g コンソメ粉末 0.3g 砂糖・上白糖 1g				■厚さ1cmの超厚切りハムカツ 超厚切りハムカツ90g 45g サラダ油 8g 中濃ソース(一食) 1こ				■ぶりフライ ぶりフライ 1こ サラダ油 8g 中濃ソース(一食) 1こ				■和風もやしサラダ もやし(緑豆) 30g カニ風味蒲鉾フレーク 10g 刻みいんげん 5g キューピー和風ドレッシングごましょうゆ 8g							
■切干大根の煮物 切干大根(乾燥) 3g 千切りかまぼこ 5g 砂糖・上白糖 1g うすくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.3g 燦宝夢 純正胡麻油 3g				■春雨の五目酢和え 春雨 乾燥 10g 味付山菜ミックス 6g 黄ピーマンスライス 5g ハム千切り 4g こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.5g 燦宝夢 純正胡麻油 2g 酢 2g				■豆腐ステーキ 生姜醤油 ふんわり豆腐ステーキ40g 1こ サラダ油 2g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 2g おろししょうがR 1g 特上和風だし 0.2g かたくり粉 0.5g 水煮平茸リンギ 椎茸ミックス 4g にんじん・千切り 5g				■じゃがいものケチャップ炒め じゃがいも・ダイス 25g ウィンナー輪切 10g 緑ピーマンスライス 10g マイルドケチャップ 3g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g							
■こんにゃくの甘辛煮 三角こんにゃく(黒) 鹿の子 1こ 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.5g				■もやしキムチ もやし(緑豆) 30g いら カット 10g エバラ 浅漬けの素 味の素 1L 8g				■炊き合わせ ミニごぼう天 1こ かぼちゃ 冷凍 25g 1こ うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g				■あおさ天の煮物 白揚角天(あおさ) 1こ うすくちしょうゆ 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				■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				■もずく入なます 白大根(ゆず風味) 26g 柚子モズク 20g				■並ライス 米・精白米 108.5g							