

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6年11月

月	火	水	木	金																																																																														
				2024年11月1日(金)																																																																														
				832 22.1 39.1 3.3																																																																														
				<p>■八宝菜</p> <table> <tbody> <tr><td>豚コマ</td><td>16 g</td></tr> <tr><td>スライス状大豆ミート</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>はくさい・短冊</td><td>32 g</td></tr> <tr><td>裏白木耳スライス</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>にんじん・いちょう切</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>中国産 水煮筍細切No.70</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>創味 白湯</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>日進食品おろし生しょうが</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>おろし生にんにく</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>中華だし</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>燻宝夢 純正胡麻油</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>ごま(いりごま)・白</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>9 g</td></tr> </tbody> </table> <p>■アジフライ</p> <table> <tbody> <tr><td>あじフライ40 g</td><td>1 ニ</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>17 g</td></tr> <tr><td>中濃ソース(一食)3 g</td><td>1 ニ</td></tr> </tbody> </table> <p>■春雨 肉みそがけ</p> <table> <tbody> <tr><td>春雨カット</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>キャベツ・細切</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>ひき肉風大豆ミート</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>たまねぎ・みじん切り</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>JFDA豆板醤</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>中華だし</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>日進食品おろし生しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>穂高 白みそ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>甜麵醤</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>牡丹こいくちしょうゆ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>0.3 g</td></tr> </tbody> </table> <p>■小松菜と揚げのおひたし</p> <table> <tbody> <tr><td>カット小松菜IQF</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>SAキザミ油揚げ(W)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>特上和風だし</td><td>0.1 g</td></tr> </tbody> </table> <p>■しば漬け</p> <table> <tbody> <tr><td>しば漬け</td><td>10 g</td></tr> </tbody> </table> <p>■並ライス</p> <table> <tbody> <tr><td>米・精白米</td><td>95.5 g</td></tr> </tbody> </table>	豚コマ	16 g	スライス状大豆ミート	4 g	はくさい・短冊	32 g	裏白木耳スライス	0.3 g	にんじん・いちょう切	5 g	中国産 水煮筍細切No.70	19 g	うすくちしょうゆ	2 g	砂糖・上白糖	1 g	創味 白湯	1 g	かたくり粉	0.5 g	日進食品おろし生しょうが	1 g	おろし生にんにく	1 g	中華だし	1 g	燻宝夢 純正胡麻油	1 g	ごま(いりごま)・白	0.5 g	サラダ油	9 g	あじフライ40 g	1 ニ	サラダ油	17 g	中濃ソース(一食)3 g	1 ニ	春雨カット	10 g	キャベツ・細切	10 g	豚ひき肉	5 g	ひき肉風大豆ミート	2 g	たまねぎ・みじん切り	3 g	JFDA豆板醤	2 g	中華だし	0.5 g	日進食品おろし生しょうが	0.5 g	穂高 白みそ	1 g	砂糖・上白糖	1 g	甜麵醤	0.5 g	牡丹こいくちしょうゆ	1 g	かたくり粉	0.3 g	カット小松菜IQF	30 g	SAキザミ油揚げ(W)	10 g	うすくちしょうゆ	2 g	砂糖・上白糖	1 g	特上和風だし	0.1 g	しば漬け	10 g	米・精白米	95.5 g
豚コマ	16 g																																																																																	
スライス状大豆ミート	4 g																																																																																	
はくさい・短冊	32 g																																																																																	
裏白木耳スライス	0.3 g																																																																																	
にんじん・いちょう切	5 g																																																																																	
中国産 水煮筍細切No.70	19 g																																																																																	
うすくちしょうゆ	2 g																																																																																	
砂糖・上白糖	1 g																																																																																	
創味 白湯	1 g																																																																																	
かたくり粉	0.5 g																																																																																	
日進食品おろし生しょうが	1 g																																																																																	
おろし生にんにく	1 g																																																																																	
中華だし	1 g																																																																																	
燻宝夢 純正胡麻油	1 g																																																																																	
ごま(いりごま)・白	0.5 g																																																																																	
サラダ油	9 g																																																																																	
あじフライ40 g	1 ニ																																																																																	
サラダ油	17 g																																																																																	
中濃ソース(一食)3 g	1 ニ																																																																																	
春雨カット	10 g																																																																																	
キャベツ・細切	10 g																																																																																	
豚ひき肉	5 g																																																																																	
ひき肉風大豆ミート	2 g																																																																																	
たまねぎ・みじん切り	3 g																																																																																	
JFDA豆板醤	2 g																																																																																	
中華だし	0.5 g																																																																																	
日進食品おろし生しょうが	0.5 g																																																																																	
穂高 白みそ	1 g																																																																																	
砂糖・上白糖	1 g																																																																																	
甜麵醤	0.5 g																																																																																	
牡丹こいくちしょうゆ	1 g																																																																																	
かたくり粉	0.3 g																																																																																	
カット小松菜IQF	30 g																																																																																	
SAキザミ油揚げ(W)	10 g																																																																																	
うすくちしょうゆ	2 g																																																																																	
砂糖・上白糖	1 g																																																																																	
特上和風だし	0.1 g																																																																																	
しば漬け	10 g																																																																																	
米・精白米	95.5 g																																																																																	

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6年11月

月	火	水	木	金
2024年11月4日(月)	2024年11月5日(火)	2024年11月6日(水)	2024年11月7日(木)	2024年11月8日(金)
	834   26.1   28.8   3.1	834   21.1   37.1   3.7	833   16.2   37.9   3.3	836   21.6   35.3   3.2
<p>■オムカツカレー風 やわらかロースとんかつ60g プレーンオムレツ30g サラダ油 14 g たまねぎ 1.5 cm角 15 g じゃがいも・ダイス 10 g バーモントカレー フレーク 2 g みんなのカレー 10 g マ・マ THE PRO ミニハゲティ 1.6mm 15 g コンソメ粉末 0.5 g</p> <p>■白菜の煮びたし はくさい・短冊 30 g SAキザミ油揚げ (W) 10 g にんじん・千切り 5 g うすくちしようゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.1 g</p> <p>■いんげんのシーザーサラダ カットインゲン 35 g JFDAダイスチーズ (M) 5 g うすくちしようゆ 1 g 砂糖・上白糖 1 g コンソメ粉末 0.3 g FeelFree ジャー サラダ ドレッシング 8 g</p> <p>■福神漬け 福神漬 10 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5 g</p>	<p>■チキン南蛮 ささみ天50 g サラダ油 15 g たまねぎ・みじん切り 10 g ピーマン漬 5 g 砂糖・上白糖 1 g コンソメ粉末 0.3 g サラマヨTD4 10 g 牡丹こいくちしようゆ 2 g タマノイさくら20L 1 g 特上和風だし 0.5 g かたくり粉 0.5 g レッドスパイスミックス 0.1 g</p> <p>■ミートコロッケ ミートコロッケ60 g サラダ油 11 g</p> <p>中濃ソース(一食)3 g</p> <p>■ひき肉の黒胡椒和え 豚ひき肉 4 g ひき肉風大豆ミート 2 g キャベツ・短冊 15 g もやし (緑豆) 15 g にんじん・いちょう切 5 g おろし生にんにく 0.5 g 日進食品おろし生しょうが 0.5 g 牡丹こいくちしようゆ 1 g CA ブラックペッパー荒挽 0.1 g 中華だし 0.5 g</p> <p>■ひじきの煮物 芽ひじき 4 g にんじん・千切り 5 g SAキザミ油揚げ (W) 5 g 牡丹こいくちしようゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.3 g</p> <p>■赤かつば 赤かつば 10 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5 g</p>	<p>■焼きラーメン風 蒸し焼そば 30 g チャーシューダイ (ヤアダ ダイ500F) 15 g もやし (緑豆) 20 g キャベツ・短冊 20 g ごま高菜 2 g 業務用千切り紅生姜 1 g 中華だし 0.5 g 牡丹こいくちしようゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 燐宝夢 純正胡麻油 5 g 特上和風だし 0.5 g 創味 白湯 0.5 g</p> <p>■3種きのこのクリーミーフライ 3種きのこのクリーミーフライ (ボルチニ風味) 1 c</p> <p>■ミートコロッケ ミートコロッケ60 g サラダ油 11 g</p> <p>■がんもとこんにゃくの炊き合わせ 黒豆入がんも10g 1 c 三角こんにゃく(黒) 1 c 牡丹こいくちしようゆ 2 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g ■柚子大根 切干大根(乾燥) 8 g ゆず(果皮)・薄切り 1 g</p> <p>■ひじきの煮物 にんじん・千切り 5 g うすくちしようゆ 3 g 砂糖・上白糖 1 g 特上和風だし 0.5 g</p> <p>■しば漬け しば漬け 10 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5 g</p>	<p>■グリルチキン トマバジルソース 手切りチキンステーキ(モモ) 1 c サラダ油 15 g イタリアンバジルソース 5 g JFDAレモン100 1 g おろし生にんにく 1 g コンソメ粉末 0.5 g マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム 2 g たまねぎ・みじん切り 5 g 完熟カットトマト 5 g キャベツ・短冊 30 g</p> <p>■メンチカツ メンチカツ50 g 1 c サラダ油 6 g 中濃ソース(一食)3 g 1 c</p> <p>■マカロニサラダ マカロニ 15 g にんじん・千切り 5 g 枝豆(むき) 5 g サラマヨTD4 10 g コンソメ粉末 0.2 g 砂糖・上白糖 1 g</p> <p>CA 和からし 0.1 g SH バゲ 0.1 g</p> <p>■もやしナムル もやし (緑豆) 35 g 裏白木耳スライス 1 g おろし生にんにく 1 g ごま (いりごま)・白 0.1 g 砂糖・上白糖 1 g 中華だし 0.5 g うすくちしようゆ 1 g 燐宝夢 純正胡麻油 1 g</p> <p>■華大根 華大根 10 g</p> <p>■並ライス 米・精白米 95.5 g</p>	

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6年11月

月	火	水	木	金
2024年11月11日(月)	2024年11月12日(火)	2024年11月13日(水)	2024年11月14日(木)	2024年11月15日(金)
838 23.5 34.2 3.1	831 16.2 37.1 3	837 23.4 36.4 3.4	830 12.8 37.7 3.5	838 22.2 35.6 4.3
■鶏の唐揚げ ディップソース	■かき揚げと白身天 丂たれ付き	■ガリチキン 柚子胡椒バターソース	■中華三品盛り合せ(かに玉・春巻・焼壳)	■海鮮黒胡椒炒め
鶏むね唐揚げ 2こ	白身天ぶら30g 1こ	手切りチキンステーキ(モモ) 1こ	ミニかに玉 1こ	ムキエビM 20g
サラダ油 15g	野菜かき揚げ50g 1こ	サラダ油 9g	野菜春巻 40g 1こ	イカ短冊 20g
トンカツソース 5g	サラダ油 28g	白ネギ輪切 2mm 青混ざり 5g	ピッグ焼売 1こ	もやし(緑豆) 15g
マスター、あらびき 1g	丂たれ 10g 1こ	おろし生にんにく 0.5g	サラダ油 28g	キャベツ・短冊 10g
マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム 5g	ごぼう・ささがき 30g	JFDA柚子こしょう 3g	裏白木耳スライス 0.5g	こまつな 10g
サンホーム 一味 0.1g	牡丹こいくちしようゆ 3g	水煮平茸エリンギ椎茸ミックス 10g	にんじん・千切り 5g	赤ピーマンスライス 5g
マカロニ 15g	砂糖・上白糖 1g	牡丹こいくちしようゆ 1g	牡丹こいくちしようゆ 2g	日進食品おろし生しょうが 1g
コンソメ粉末 0.5g	特上和風だし 0.5g	砂糖・上白糖 1g	タマノイさくら20L 1g	おろし生にんにく 1g
冷凍プロッコリー 15g	燐宝夢 純正胡麻油 1g	かたくり粉 0.3g	砂糖・上白糖 1g	中華だし 0.5g
鳴門 並塩 適宜	サンホーム 一味 0.2g	こしよう(白) 0.1g	中華だし 0.3g	オイスターソース 2g
■醤油味の旨みイカカツ	■ロールキャベツ ごま味噌かけ	JOYL PRO バターフレバーオイル 3g	かたくり粉 0.3g	かたくり粉 0.5g
醤油味の旨みイカカツ 1こ	ロールキャベツ 40g 1こ	もやし(緑豆) 25g	牡丹こいくちしようゆ 2g	牡丹こいくちしようゆ 2g
サラダ油 10g	穂高 白みそ 2g	キャベツ・短冊 10g	砂糖・上白糖 1g	砂糖・上白糖 1g
■小松菜のわさび醤油和え	JFDA純ねりごま 1g	■春雨の中華和え	春雨カット 8g	CA ブラックペッパー荒挽 0.5g
カット小松菜IQF 40g	うすくちしようゆ 2g	中華だし 0.2g	味付ザーサイ千切 5g	サラダ油 5g
SAキザミ油揚げ(W) 5g	特上和風だし 0.1g	鳴門 並塩 適宜	三色ピーマンスライス 5g	■カレーソース入りメンチ
にんじん・千切り 5g	砂糖・上白糖 1g	サラダ油 1g	砂糖・上白糖 2g	カレーソース入りメンチ60g 1こ
うすくちしようゆ 3g	かたくり粉 0.3g	■イカフライ	JFDA豆板醤 0.5g	サラダ油 20g
わさび粉 0.3g	日進食品おろし生しょうが 1g	イカフライ40g スポット 1こ	日進食品おろし生しょうが 0.5g	■棒棒鶏
特上和風だし 0.3g	■いんげんとちくわの和え物	サラダ油 16g	おろし生にんにく 0.5g	蒸し鶏ほぐし 17g
砂糖・上白糖 1g	カットインゲン 30g	中濃ソース(一食)3g 1こ	中華だし 0.5g	切干大根(乾燥) 6g
■ツナとキャベツのラー油風味	スライス竹輪 5g	■魚肉ソーセージと野菜のソテー	うすくちしようゆ 0.5g	カットわかめ 2g
キャベツ・短冊 30g	うすくちしようゆ 2g	カリフラワー冷凍ミニ 15g	■わけぎのナムル	特上和風だし 0.5g
三色ピーマンスライス 5g	砂糖・上白糖 1g	ブロッコリー・ミニ 15g	わけぎカット 15g	砂糖・上白糖 1g
ライトツナフレーク 6g	特上和風だし 0.1g	にんじん・いちょう切 5g	もやし(緑豆) 20g	うすくちしようゆ 2g
特上和風だし 0.5g	かつお節 糸花 0.5g	IQF魚肉SSスライス 10g	中華だし 1g	ごま(いりごま)・白 0.01g
うすくちしようゆ 1g	■つぼ漬け	うすくちしようゆ 2g	鳴門 並塩 0.3g	FeelFreeごまドレッシング 8g
砂糖・上白糖 1g	業務用つぼ漬け 10g	コンソメ粉末 0.1g	CA ブラックペッパー荒挽 0.1g	■ひじきの煮物
サンホーム 味付けポン酢 2g	■並ライス	サラダ油 2g	燐宝夢 純正胡麻油 1g	芽ひじき 4g
ラー油 1g	米・精白米 95.5g	■マカロニのオーロリース和え	ごま(いりごま)・白 0.1g	にんじん・千切り 5g
■しば漬け		パールスリムペンネ 15g	■赤かつば	SAキザミ油揚げ(W) 5g
しば漬け 10g		マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム 5g	赤かつば 10g	牡丹こいくちしようゆ 3g
■並ライス		サラマヨTD4 5g	■並ライス	砂糖・上白糖 1g
米・精白米 95.5g		砂糖・上白糖 1g	米・精白米 95.5g	特上和風だし 0.3g
		コンソメ粉末 0.5g		■つぼ漬け
		■華大根		業務用つぼ漬け 10g
		華大根 10g		■並ライス
		■並ライス		米・精白米 95.5g
		米・精白米 95.5g		

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6年11月

月	火	水	木	金
2024年11月18日(月)	2024年11月19日(火)	2024年11月20日(水)	2024年11月21日(木)	2024年11月22日(金)
832   20.2   34.2   3.2	831   20.7   34.7   3	830   22   38.4   3.2	836   17   34.7   3	831   23.9   39.7   2.3
<b>■ハンバーグ ホワイトソース</b> まんぞくハンバーグ80 g サラダ油 たまねぎ・ダイス 1号缶 ホワイトソース コンソメ粉末 こしょう（白） 砂糖・上白糖 マ・マ THE PRO ミニスパゲッティ 1.6mm ミックスベジタブル <b>■南瓜ときくらげ天の炊き合わせ</b> 冷凍お手軽ミニきくらげ天 かぼちゃ・乱切り うすくちしようゆ 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし <b>■白菜とかにかまの和え物</b> はくさい・短冊 カニ風味蒲鉾フレーク うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし <b>■しば漬け</b> しば漬け <b>■並ライス</b> 米・精白米	<b>■かつとじ</b> やわらかロースとんかつ80 g サラダ油 液卵 たまねぎ・スライス わけぎカット 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし かたくり粉 <b>■業務用千切り紅生姜</b> <b>■ウインナー入り野菜炒め</b> キャベツ・短冊 三色ピーマンスライス 輪切ウインナー 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 こしょう（白） 中華だし サラダ油 <b>■カレーマヨポテトサラダ</b> チルドポテト乱切約20 g S&Bカレー 2kg サラマヨTD4 コンソメ粉末 砂糖・上白糖 SH パセリ <b>■青かつば</b> 青かつば <b>■並ライス</b> 米・精白米	<b>■肉団子のラタトゥイ仕立て</b> ミートボール約25g サラダ油 三色ピーマンダイス 素揚げなす（ダイスカット） たまねぎ・ダイス マイルドトマトケチャップ 3kgフィルム コンソメ粉末 おろし生にんにく 完熟カットトマト キャベツ・短冊 もやし（緑豆） <b>■ハムとウインナーのケランチかつ</b> ハムとウインナーのケランチかつ50 g サラダ油 <b>■オムレツ ツナマヨ</b> プレーンオムレツ30g サラダ油 ライトツナフレーク サラマヨTD4 コンソメ粉末 <b>■白菜と春菊のおひたし</b> はくさい・短冊 しゅんぎく SAキザミ油揚げ（W） うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし <b>■華大根</b> 華大根 <b>■並ライス</b> 米・精白米	<b>■黒酢餃子</b> ジャンボ 上野ぎよーざ サラダ油 中国産 水煮 筍 銀杏切 No.89 三色ピーマンスライス たまねぎ 1.5cm角 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 タマノイさくら20L ミツカン 業務用黒酢1L かたくり粉 春雨カット <b>■チキンフライ</b> お弁当チキンフライ サラダ油 中濃ソース（一食）3 g <b>■ごぼう和風ごまサラダ</b> ごぼう・ささがき にんじん・千切り 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし <b>■細切大根漬け</b> 細切大根漬 <b>■並ライス</b> 米・精白米	<b>■豚肉のすき焼き風煮</b> 豚コマ スライス状大豆ミート たまねぎ・スライス にんじん・いちょう切 突きこんにやく黒 サイコロ厚揚げ マルタ 下鳥羽 ごぼう・ささがき 牡丹こいくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし サラダ油 仙波糖化 カラメリS <b>■味付け海苔</b> 味付海苔 <b>■サーモンタルタルかつ</b> サーモンタルタルかつ45 g サラダ油 <b>■キムチもやし</b> もやし（緑豆） にら カット キムチの素 うすくちしようゆ 砂糖・上白糖 特上和風だし <b>■しば漬け</b> しば漬け <b>■並ライス</b> 米・精白米
95.5 g	10 g	95.5 g	95.5 g	95.5 g

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6年11月

月	火	水	木	金
2024年11月25日(月)	2024年11月26日(火)	2024年11月27日(水)	2024年11月28日(木)	2024年11月29日(金)
835   16.8   40.8   3.3	834   21.8   32.1   4.3	839   21.8   39.9   3.1	833   17.9   36.6   3.4	832   22.7   25.2   3.8
■串カツとハムカツ	■唐揚げ 明太マヨ	■ごま油香る豚ニラ炒め	■麻婆豆腐	■海老フライ&海老が手作り外婆
豚串カツ35 g	鶏むね唐揚げ	豚コマ	サイコロ厚揚げ マルタ 下鳥羽	エビフライ バナメイ 30 g
ハムかつ 30 g	サラダ油	スライス状大豆ミート	ひき肉風大豆ミート	えびかつ40g
サラダ油 31 g	辛子明太子N(キャップ付)	たまねぎ・スライス	豚ひき肉	サラダ油
ハグ'ルマ徳用ウスターーソース 10 g	サラマヨTD4	キャベツ・短冊	中国産 水煮 筍 銀杏切 No.89	たまねぎ・みじん切り
キャベツ・短冊 30 g	牡丹こいくちしようゆ	にんじん・いちょう切	たまねぎ・みじん切り	ピーマン漬
特上和風だし 0.5 g	砂糖・上白糖	牡丹こいくちしようゆ	カットインゲン	砂糖・上白糖
ねり梅6 g	かたくり粉	砂糖・上白糖	砂糖・上白糖	タマノイさくら20L
■ブロッコリーとコーンのサラダ	中華だし	中華だし	日進食品おろし生しょうが	コンソメ粉末
ブロッコリー・ミニ 38 g	マカロニ	おろし生にんにく	JFDA豆板醤	サラマヨTD4
にんじん・いちょう切 5 g	サラダ油	サラダ油	甜麵醤	SH パセリ
カーネルコーンIQF 5 g	中華だし	にら カット	牡丹こいくちしようゆ	マカロニ
赤ピーマン・ダイス 5 g	■海鮮チヂミ	ごま(いりごま)・白	ににく・おろし	三色ピーマンスライス
サラマヨTD4 4 g	チーズ30 g マルタ	燐宝夢 純正胡麻油	ラー油	コンソメ粉末
コンソメ粉末 0.5 g	牡丹こいくちしようゆ	■ささみフライ	かたくり粉	■ビビンバ風炒め
砂糖・上白糖 0.5 g	サラダ油	ささみフライ	穂高 白みそ	ひき肉風大豆ミート
■小松菜と揚げの和風炒め	■ごぼう巻きとこんにゃくの煮物	サラダ油	ジョイ 山椒粉	切干大根(乾燥)
カット小松菜IQF 30 g	三角こんにゃく(黒)	中濃ソース(一食)3 g	サラダ油	にんじん・千切り
SAキザミ油揚げ (W) 10 g	牡丹こいくちしようゆ	■小松菜の和風サラダ	■カレーコロッケ	いりごま白
うすくちしようゆ 2 g	砂糖・上白糖	こまつな	カレーコロッケ60 g	コチジャン
砂糖・上白糖 1 g	特上和風だし	カットわかめ	サラダ油	砂糖・上白糖
サラダ油 1 g	ごぼう巻き25 g	ライトツナフレーク	■春雨の中華和え	牡丹こいくちしようゆ
特上和風だし 0.3 g	うすくちしようゆ	キユーピー-和風ドレッシング ごましようゆ	春雨カット	おろし生にんにく
■しば漬け	砂糖・上白糖	■棒餃子	にんじん・千切り	中華だし
しば漬け 10 g	特上和風だし	焼目付鉄板棒餃子	ハム千切り	■いんげんの塩昆布和え
■並ライス	■白菜のおひたし	サラダ油	セミセパ中華ドレッシング	カットインゲン
米・精白米 95.5 g	はくさい・短冊	牡丹こいくちしようゆ	■キャベツとザーサイの和え物	塩昆布(細切塩吹昆布)
	SAキザミ油揚げ (W)	タマノイさくら20L	キャベツ・短冊	うすくちしようゆ
	うすくちしようゆ	■さくら漬け	味付ザーサイ千切	砂糖・上白糖
	砂糖・上白糖 0.5 g	業務用桜漬け	うすくちしようゆ	特上和風だし
	特上和風だし 0.5 g	■並ライス	砂糖・上白糖	■細切さくら漬け
	燐宝夢 純正胡麻油 1 g	米・精白米	特上和風だし	■並ライス
	■青かつば		■赤かつば	米・精白米
	青かつば 10 g		赤かつば	95.5 g
	■並ライス		■並ライス	
	米・精白米 95.5 g		米・精白米	