

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7年5月

月	火	水	木	金
2025年4月28日(月)	2025年4月29日(火)	2025年4月30日(水)	2025年5月1日(木)	2025年5月2日(金)
			<b>■豚肉のカレーマヨ炒め</b> 豚コマ 29g スライス状大豆ミート 7g 赤ピーマンスライス 6g たまねぎ・スライス 18g キャベツ・短冊 15g カレー粉 1g サラダマヨネーズ 3g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 3g コンソメ粉末 0.5g サラダ油 10g パン粉 0.1g <b>■目玉焼きフライ</b> 目玉焼きフライ(ハーフ) 1こ サラダ油 22g トンカツソース 3g <b>■青しそ炒り豆腐</b> 冷凍サイコロ豆腐 15g 突きこんにやく黒もやし(緑豆) 10g にんじん・いちょう 4g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 青じそドレッシング 3g サラダ油 3g <b>■小松菜と高野のおひたし</b> こまつな 35g 細切り高野豆腐 1g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g <b>■細切さくら漬</b> 細切さくら漬 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■肉団子のチリソースかけ</b> ミートボール25g マルタ 2こ サラダ油 11g たけのこ 細切り 20g たまねぎ・スライス 35g うすくちしょうゆ 1g コチュジャン 3g 酢 2g 砂糖・上白糖 2g 中華だし 0.3g かたくり粉 0.5g <b>■餃子フライ</b> 餃子フライ 1こ サラダ油 20g トンカツソース 3g <b>■ハムマカロニサラダ</b> シェルマカロニ 6g キャベツ・短冊 15g パン粉 0.01g ハム千切り 6g サラダマヨネーズ 8g コンソメ粉末 0.3g 砂糖・上白糖 1g <b>■高菜とひじきの炒め煮</b> 芽ひじき 3g にんじん・千切り 4g ごま高菜 3g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 2g 特上和風だし 0.2g サラダ油 1g <b>■赤かっぱ</b> 赤かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g
			小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま
			エネルギー 833 たんぱく質 21.3 脂質 45.1 食塩 3.1	エネルギー 833 たんぱく質 15.4 脂質 41.9 食塩 3.5

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7年5月

月	火	水	木	金
2025年5月5日(月)	2025年5月6日(火)	2025年5月7日(水)	2025年5月8日(木)	2025年5月9日(金)
		<b>■海老フライ&amp;鱈フライ タルタルソース</b> 白身フライ50g スポット 1こ えびフライ30g スポット 1こ サラダ油 27g サラダマヨネーズ 8g ピーマン漬 5g たまねぎ・みじん切り 5g マカロニ(乾) 15g パセリ粉 0.01g バターフレーパーオイル 2g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g <b>■ロールキャベツ トマトソースがけ</b> ロールキャベツ20g 1こ コンソメ粉末 0.3g ダイストマト缶 10g ケチャップ(カゴメ) 5g にんにく・おろし 0.5g ひき肉風大豆ミート 2g 砂糖・上白糖 2g コンソメ粉末 0.2g <b>■もやしとザーサイのソテー</b> もやし(緑豆) 30g にんじん・千切り 4g ザーサイ(漬物) 4g 塩(並塩) 適宜 うすくちしょうゆ 2g サラダ油 2g <b>■細切大根漬</b> 細切大根漬 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■鶏の唐揚げ 香味レモンソース</b> 鶏胸唐揚げ 約30g 2こ サラダ油 20g たまねぎ・ダイス 5g 砂糖・上白糖 2g 赤ピーマン・ダイス 4g こいくちしょうゆ 1g おろししょうが 0.5g にんにく・おろし 0.5g レモン(果汁) 淀 2g ごま油 1g スパゲッティ 15g 特上和風だし 0.1g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 1g <b>■ローストンカツ</b> ローストンカツ35g スポット 1こ サラダ油 4g トンカツソース 3g <b>■キャベツとツナのナムル</b> キャベツ・細切 30g にんじん・千切り 4g ライトツナフレーク 6g うすくちしょうゆ 1g 中華だし 0.1g 塩(並塩) 0.1g サラダ油 2g 砂糖・上白糖 1g こいくちしょうゆ 3.5g こしょう(白) 0.2g <b>■つくねの照り焼き</b> 得用つくね 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 <b>■さくら漬</b> さくら漬 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■海鮮ビーフン</b> ビーフン 5g ムキエビM 10g イカ小切 10g こしょう(黒) 0.01g キャベツ・短冊 15g たけのこ 細切り 15g 木耳スライス 乾燥 1g にんじん・千切り 5g 中華だし 0.5g オイスターソース 3g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g ごま油 5g <b>■ペーコン粒マスタードフライ</b> ペーコン粒マスタードフライD型 50g 1こ サラダ油 26g <b>■蒸し鶏の柚子胡椒和え</b> 蒸し鶏ほぐし 15g もやし(緑豆) 30g 山菜ミックス 5g 柚子こしょう 0.5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.5g <b>■ポテトサラダ</b> じゃがいも ダイス 25g 枝豆 2g サラダマヨネーズ 6g エルドレッシング白 3g こしょう(白) 0.5g <b>■しば漬け</b> しば漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g
		小麦, 卵, 乳, えび, さば, 大豆, 鶏肉, りんご	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, えび, いか, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま
		エネルギー 836	エネルギー 835	エネルギー 833
		たんぱく質 18.9	たんぱく質 25	たんぱく質 17.6
		脂質 38.4	脂質 35.6	脂質 45
		食塩 3.4	食塩 4.2	食塩 3.5

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7年5月

月	火	水	木	金
2025年5月12日(月)	2025年5月13日(火)	2025年5月14日(水)	2025年5月15日(木)	2025年5月16日(金)
<b>■</b> 照り焼きチキンステーキ 手切りチキンステーキ 1こ こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g かたくり粉 0.3g キャベツ・短冊 12g 赤ピーマンスライス マルタ 8g カレー粉 適宜 コンソメ粉末 0.3g 塩(並塩) 適宜 サラダ油 8g <b>■</b> 野菜コロッケ 野菜コロッケ50g スポット 1こ サラダ油 24g トンカツソース 3g <b>■</b> ペネ メキシカンミートソース ペネマカロニ 15g 豚ひき肉 7g ひき肉風大豆ミート 2g デミグラスソース 淀 8g ダイストマト缶 5g チリパウダー 0.1g タバスコ ペパーソース 2g コンソメ粉末 0.5g にんにく・おろし 1g パセリ粉 0.1g たまねぎ・みじん切り 5g <b>■</b> 白菜と油揚げの煮物 はくさい・短冊 30g 刻み油揚 4g こいくちしょうゆ 3g にんにく・おろし 0.3g 特上和風だし 0.1g サラダ油 2g <b>■</b> つぼ漬けかつお つぼ漬け 25g かつお節 5g <b>■</b> 並ライス 米・精白米 83.33g	<b>■</b> 野菜かき揚げ 野菜かき揚げ50g 1こ サラダ油 25g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g かたくり粉 0.3g <b>■</b> オムレツ 中華あんかけ プレーンオムレツ30g 1こ サラダ油 7g カニ風味かまぼこフレーク 5g 木耳スライス 乾燥 1g たけのこ いちちょう 15g にんにく・おろし 0.5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g おろししょうが 0.5g 中華だし 0.5g 酢 1g かたくり粉 0.3g <b>■</b> 豚キムチ炒め 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 4g はくさい・短冊 15g キムチの素 5g 中華だし 0.5g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g サラダ油 2g <b>■</b> 切干大根の胡麻煮 切干大根(乾燥) 5g 乾燥カットわかめ 1g ごま(いりごま)・白 0.1g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g <b>■</b> 青かっぱ 青かっぱ 10g <b>■</b> 並ライス 米・精白米 83.33g	<b>■</b> 豚かつ トマトソース ローストンカツ55g スポット 1こ サラダ油 16g ダイストマト缶 10g ケチャップ(カゴメ) 5g にんにく・おろし 0.5g たまねぎ・みじん切り 10g 茄子ダイス 5g 緑ピーマンスライス 5g ライトツナフレーク 4g スパゲッティ 15g サラダ油 5g コンソメ粉末 0.5g パセリ粉 少々 <b>■</b> お好み焼き ミニお好み焼 1こ サラダ油 15g お好み焼きソース 10g <b>■</b> もやしと小松菜のわさび和え もやし(緑豆) 20g こまつな 15g うすくちしょうゆ 5g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g わさび(からし粉入) 0.1g <b>■</b> 細切さくら漬 細切さくら漬 10g <b>■</b> 並ライス 米・精白米 83.33g	<b>■</b> 梅若うどん うどん(生) 30g 乾燥カットわかめ 1g 刻み油揚 5g 梅肉 赤 4g こいくちしょうゆ 5g 砂糖・上白糖 3g 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.3g サラダ油 6g <b>■</b> 鶏天ぷら 鶏天ぷら35g 1こ サラダ油 27g <b>■</b> 根菜の味噌煮 れんこん乱切 15g 乱切りごぼう 15g にんじん・いちちょう 8g 突きこんにやく黒 10g みそ 木曾(白) 5g こいくちしょうゆ 1g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g <b>■</b> いんげんのサラダ いんげんカット 30g サラダマヨネーズ 5g エルドレッシング白 5g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g うすくちしょうゆ 1g 特上和風だし 0.1g <b>■</b> 赤かっぱ 赤かっぱ 10g <b>■</b> 並ライス 米・精白米 83.33g	<b>■</b> 麻婆豆腐 精進とうふ 55g 豚ひき肉 10g ひき肉風大豆ミート 4g たまねぎ・みじん切り 10g たけのこ いちちょう 18g おろししょうが 1g トウバンジャン 0.4g 甜麺醤 3g 中華だし 1g こいくちしょうゆ 3g ごま油 5g かたくり粉 1g にんにく・おろし 0.5g 粉山椒 0.1g <b>■</b> 真サバカツ サバカツ 40g 1こ サラダ油 23g トンカツソース 3g <b>■</b> マカロニのオリーブソース和え マカロニ(乾) 15g にんじん・千切り 5g パセリ粉 0.1g SSKサラダマヨネーズタイプ 10g コンソメ粉末 0.2g 砂糖・上白糖 1g ケチャップ(カゴメ) 5g パセリ粉 0.1g <b>■</b> 小松菜とかにかまのお浸し こまつな 30g カニ風味かまぼこフレーク 3g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.1g <b>■</b> 細切大根漬 細切大根漬 10g <b>■</b> 並ライス 米・精白米 83.33g
小麦, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご	小麦, 卵, かに, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, やまいも, りんご	小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, りんご, せらチン, ごま	小麦, 卵, かに, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
832 24.9 39.5 3.3	832 17.8 45.7 3.9	838 17.7 40.9 3	832 17.1 40.9 4.4	832 20.8 39.8 3.2

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7年5月

月	火	水	木	金
2025年5月19日(月)	2025年5月20日(火)	2025年5月21日(水)	2025年5月22日(木)	2025年5月23日(金)
<b>■ソーセージカツ&amp;海老カツ</b> えびかつ30g 1こ ソーセージカツ50g 1こ サラダ油 27g サラダマヨネーズ 5g パセリ粉 0.1g ケチャップ(カゴメ) 4g トンカツソース 3g スパゲッティ 15g カレー粉 0.1g たまねぎ・スライス 5g コンソメ粉末 0.1g <b>■蒸し鶏ごまサラダ</b> 蒸し鶏ほぐし 20g キャベツ・短冊 15g 赤ピーマンスライス 4g ごまドレッシング 8g <b>■五目ひじき</b> ひじき(干し) 3g にんじん・千切り 3g 突きこんにやく黒業務用料理用大豆 5g こいくちしょうゆ 5g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.3g ごま油 0.5g <b>■さくら漬</b> さくら漬 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■鶏の唐揚げ 手作り山葵ソース</b> 鶏胸唐揚げ 約30g 2こ サラダ油 25g わさび(からし粉入) 0.5g 砂糖・上白糖 2g 酢 1g こいくちしょうゆ 4g かたくり粉 0.3g 大根・ダイス 5g にんじん・ダイス 5g マカロニ(乾) 15g コンソメ粉末 0.5g <b>■さわらフライ</b> さわらフライ30g 1こ サラダ油 2g トンカツソース 3g <b>■れんこん高菜金平</b> れんこん水煮チラシ1/4 25g ごま高菜 5g 刻み油揚 4g 砂糖・上白糖 2g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.5g <b>■キャベツのシーザーサラダ</b> 赤ピーマンスライス 4g キャベツ・細切 30g コンソメ粉末 0.5g シーザーサラダドレッシング 8g <b>■赤かっぱ</b> 赤かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■塩焼きそば</b> 中華めん 25g 豚コマ 21g スライス状大豆ミート 3g ごま(いりごま)・白 0.1g もやし(緑豆) 20g にんじん・千切り 4g 木耳スライス 乾燥 0.5g 塩だれ 8g 塩(並塩) 0.5g こしょう(黒) 11g サラダ油 10g <b>■ミニ野菜春巻</b> ミニ野菜春巻 1こ サラダ油 20g <b>■漬物入りポテトサラダ</b> じゃがいも ちり ダイス 25g ハム千切り 5g 青かっぱ 5g サラダマヨネーズ 3g 酢 1g エルドレッシング白 1g 砂糖・上白糖 2g <b>■豚串カツ</b> 豚串カツ 35g 1こ サラダ油 2g ウスターソース 6g <b>■つぼ漬け</b> つぼ漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■チキンステーキ 柚子胡椒ソース</b> 手切りチキンステーキ 1こ たまねぎ・スライス 10g キャベツ・短冊 10g にんじん・いちょう 4g こいくちしょうゆ 3g 特上和風だし 0.1g 砂糖・上白糖 0.3g サラダ油 10g 柚子こしょう 0.5g ごま(いりごま)・白 0.2g <b>■メンチカツ</b> サクサクメンチカツ50g 1こ サラダ油 23g トンカツソース 3g <b>■蒸し焼売</b> 肉焼売 蒸し 1こ こいくちしょうゆ 1g 粉辛子 0.1g <b>■拌三絲</b> もやし(緑豆) 20g 錦糸卵 5g 乾燥カットわかめ 1g 砂糖・上白糖 2g 酢 1g うすくちしょうゆ 3g <b>■青かっぱ</b> 青かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■八宝菜</b> 豚コマ 16g スライス状大豆ミート 4g はくさい・短冊 40g 木耳スライス 乾燥 0.3g にんじん・いちょう 5g たけのこ いちょう 10g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g オイスターソース 1g かたくり粉 0.5g おろししょうが 1g にんにく・おろし 1g 中華だし 1g 紅生姜(千切り) 1g サラダ油 11g ごま油 1g <b>■ツナマヨフライ</b> ツナマヨフライ30g 1こ サラダ油 24g <b>■中華オムレツ</b> プレーンオムレツ30g 1こ 味付ザーサイ千切 5g 刻みいんげん 5g ラー油 1g ごま油 3g <b>■キャベツとメンマの炒め物</b> キャベツ・短冊 27g 味付メンマ 8g 塩(食塩) 0.5g こいくちしょうゆ 2g 中華だし 0.3g こしょう(混合) 0.01g サラダ油 3g <b>■細切さくら漬</b> 細切さくら漬 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g
小麦, 卵, 乳, えび, いか, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, えび, かに, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン, ごま	小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン, ごま
エネルギー 837	エネルギー 830	エネルギー 837	エネルギー 838	エネルギー 836
たんぱく質 16.9	たんぱく質 22.2	たんぱく質 17.3	たんぱく質 20.6	たんぱく質 16.8
脂質 39	脂質 37.1	脂質 40.7	脂質 45.3	脂質 49.9
食塩 3.2	食塩 4.2	食塩 3	食塩 3.4	食塩 3.2

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7年5月

月	火	水	木	金
2025年5月26日(月)	2025年5月27日(火)	2025年5月28日(水)	2025年5月29日(木)	2025年5月30日(金)
<b>■豚カツ 味噌マヨソース</b> ローストンカツ35g スポット 2こ サラダ油 31g かたくり粉 0.3g みそ 木曾(白) 3g 砂糖・上白糖 3g 特上和風だし 0.3g エルドレッシング白 2g マヨネーズ(卵黄) 1g スパゲッティ 15g コンソメ粉末 0.5g <b>■キャベツともやしの炒め物</b> キャベツ・短冊 10g もやし(緑豆) 25g 赤ピーマンスライス 5g 黄ピーマンスライス 5g ひき肉風大豆ミート 4g 中華だし 0.3g こいくちしょうゆ 3g 甜麺醤 1g 砂糖・上白糖 1g <b>■切干大根の青じそ和え</b> 切干大根(乾燥) 7g 乾燥カッタわかめ 0.5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g サラダ油 1g 青じそドレッシング 3g <b>■しば漬け</b> しば漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■ハンバーグ 和風ソース</b> まんぞくハンバーグ80g 1こ サラダ油 22g 焼肉のタレ 10g たまねぎ・みじん切り 5g にんじん・みじん切り 5g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g かたくり粉 0.5g こいくちしょうゆ 1g ごま(いりごま)・白 0.5g たけのこ・水煮・細切 30g サラダ油 1g ごま高菜 5g うすくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.3g <b>■ハムともやしの塩炒め</b> もやし(緑豆) 30g ハム千切り 5g ごま油 2g 中華だし 0.5g 塩(並塩) 0.1g こしょう(黒) 0.1g サラダ油 10g <b>■山菜と豆腐の味噌がけ</b> きのみックス 10g 山菜ミックス 6g 冷凍サイコロ豆腐 20g 砂糖・上白糖 3g こいくちしょうゆ 1g みそ 木曾(白) 3g かたくり粉 0.3g 特上和風だし 0.1g サラダ油 0.5g <b>■つぼ漬け</b> つぼ漬け 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■アジフライ キーマカレーソース</b> アジフライ50g スポット 1こ サラダ油 32g ひき肉風大豆ミート 3g たまねぎ・みじん切り 10g にんじん・みじん切り 5g カレー粉 1g 砂糖・上白糖 2g コンソメ粉末 0.5g スパゲッティ 15g マルチソース・ノンマトマトパズル 3g ケチャップ(カゴメ) 3g サラダ油 1g <b>■キャベツとさつま揚げの炒め物</b> キャベツ・短冊 20g 三色ピーマンスライス 15g さつま揚げスライス 5g こいくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 2g 特上和風だし 0.1g サラダ油 2g <b>■五目巾着の煮物</b> 五目巾着20g 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 <b>■青かっぱ</b> 青かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■豚肉のバーベキューソース炒め</b> 豚コマ 15g スライス状大豆ミート 5g たまねぎ・スライス 15g キャベツ・短冊 15g ケチャップ(カゴメ) 2g ウスターソース 3g コンソメ粉末 0.3g にんにく・おろし 0.3g サラダ油 9g <b>■カレー風味ベ-コンサダ'フライ</b> カレー風味ベ-コンサダ'フライ45g 1こ サラダ油 25g <b>■マカロニの明太マヨのせ</b> ペンネマカロニ 15g 明太子 チューブ 3g サラダマヨネーズ 3g あおのり(素干し) 0.1g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g <b>■小松菜ナムル</b> 小松菜 20g ごま(いりごま)・白 0.5g にんじん・千切り 3g 塩(並塩) 1g ごま油 1g <b>■細切大根漬</b> 細切大根漬 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g	<b>■チキン南蛮</b> 鶏天ぶら35g 2こ サラダ油 24g たまねぎ・みじん切り 10g ピーマン漬 5g 砂糖・上白糖 1g コンソメ粉末 0.3g サラダマヨネーズ 10g こいくちしょうゆ 2g 砂糖・上白糖 1g 酢 1g 特上和風だし 0.1g かたくり粉 0.5g パプリカパウダー 0.1g スパゲッティ 15g サラダ油 1g <b>■麻婆春雨</b> 春雨 緑豆乾燥 5cm 8g キャベツ・短冊 15g にんじん・千切り 4g ひき肉風大豆ミート 3g トウバンジャン 1g テンメンジャン 1g こいくちしょうゆ 3g 中華だし 0.1g 砂糖・上白糖 3g <b>■悪魔のひじき</b> ひじき(干し) 5g うすくちしょうゆ 3g 砂糖・上白糖 1g 特上和風だし 0.5g あおのり(素干し) 0.1g 天かす 5g <b>■赤かっぱ</b> 赤かっぱ 10g <b>■並ライス</b> 米・精白米 83.33g
小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 牛肉, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま	小麦, 卵, 乳, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま	小麦, 卵, 乳, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン, ごま	小麦, 卵, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ごま
エネルギー 834	エネルギー 832	エネルギー 839	エネルギー 835	エネルギー 838
たんぱく質 20.6	たんぱく質 17.8	たんぱく質 18	たんぱく質 17.1	たんぱく質 21.4
脂質 37.3	脂質 45.4	脂質 43.6	脂質 45.2	脂質 35.8
食塩 3.4	食塩 4.4	食塩 3.4	食塩 3.1	食塩 3.9