



令和8年度 4月

曜	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
日	13・27	14・28	1・15	2・16・30	3・17	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
昼食	ピカタ じゃが芋のごま和え みそ汁	竜田揚げ 土佐酢和え すまし汁	鶏肉の照り焼き チーズかぼちゃサラダ みそ汁	煮込みハンバーグ ポイル野菜 スープ	パン ポークビーンズ コーンサラダ	高野豆腐の甘酢和え みそ汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
おやつ	牛乳 人参蒸しパン	牛乳 かぼちゃクリームパン	牛乳 たいやき	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ビスコ	牛乳 ホームパイ																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>40</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>1</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>3</td></tr> <tr><td>粉チーズ</td><td>3</td></tr> <tr><td>卵</td><td>10</td></tr> <tr><td>バセリ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>35</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>20</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>3</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>4</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>35</td></tr> <tr><td>えのき</td><td>10</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>ホットケーキミックス</td><td>20</td></tr> <tr><td>卵</td><td>6</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>6</td></tr> <tr><td>油</td><td>3</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>13</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	豚肉	40	しょうが	1	しょうゆ	1.5	小麦粉	3	粉チーズ	3	卵	10	バセリ	0.1	じゃが芋	35	小松菜	20	ごま	3	さとう	1	しょうゆ	3	かつおだし	4	豆腐	35	えのき	10	わかめ	0.3	みそ	6	かつおだし	120	煮干		牛乳	100	ホットケーキミックス	20	卵	6	さとう	6	油	3	牛乳	13	人参	10	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>さわら</td><td>50</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>3</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>油</td><td>3</td></tr> <tr><td>きゃべつ</td><td>15</td></tr> <tr><td>大根・きゅうり</td><td>15・7</td></tr> <tr><td>フロッキー</td><td>10</td></tr> <tr><td>ハム</td><td>5</td></tr> <tr><td>花かつお</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>酢・さとう</td><td>3・1</td></tr> <tr><td>塩・しょうゆ</td><td>0.1・1</td></tr> <tr><td>麩・人参</td><td>3・8</td></tr> <tr><td>ねぎ・塩</td><td>0.3・0.2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>強力粉</td><td>20</td></tr> <tr><td>ドライイースト</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>さとう・塩</td><td>3・0.2</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>1</td></tr> <tr><td>かぼちゃ・牛乳</td><td>5・12</td></tr> <tr><td>かぼちゃ・牛乳</td><td>5・20</td></tr> <tr><td>卵・グラニュー糖</td><td>5・4</td></tr> <tr><td>小麦粉・卵</td><td>1.6・1</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	さわら	50	酒	2	しょうゆ	2	小麦粉	3	片栗粉	2.5	油	3	きゃべつ	15	大根・きゅうり	15・7	フロッキー	10	ハム	5	花かつお	0.3	酢・さとう	3・1	塩・しょうゆ	0.1・1	麩・人参	3・8	ねぎ・塩	0.3・0.2	しょうゆ	1	昆布・かつおだし	120	煮干		牛乳	100	強力粉	20	ドライイースト	0.3	さとう・塩	3・0.2	マーガリン	1	かぼちゃ・牛乳	5・12	かぼちゃ・牛乳	5・20	卵・グラニュー糖	5・4	小麦粉・卵	1.6・1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>55</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>チーズ</td><td>10</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>35</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>15</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td>5</td></tr> <tr><td>きゃべつ</td><td>30</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>15</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>2</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>たいやき</td><td>40</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	鶏肉	55	さとう	2.4	しょうゆ	2.4	片栗粉	0.8	チーズ	10	かぼちゃ	35	きゅうり	15	マヨネーズ	5	きゃべつ	30	もやし	15	ねぎ	2	みそ	6	かつおだし	120	煮干		牛乳	100	たいやき	40	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>合ひき肉</td><td>50</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>25</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>5</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>1</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>3</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>8</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2</td></tr> <tr><td>ざらめ</td><td>2</td></tr> <tr><td>人参</td><td>20</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>ざらめ</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>フロッキー</td><td>20</td></tr> <tr><td>きゃべつ</td><td>30</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>10</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>食パン</td><td>40</td></tr> <tr><td>ジャムサンド</td><td>15</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	合ひき肉	50	玉ねぎ	25	パン粉	5	スキムミルク	1	牛乳	3	トマトケチャップ	8	コンソメ	0.2	ウスターソース	2	ざらめ	2	人参	20	塩	0.1	ざらめ	0.4	フロッキー	20	きゃべつ	30	コーン	10	わかめ	0.3	コンソメ	1.8	煮干		牛乳	100	食パン	40	ジャムサンド	15	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>強力粉</td><td>35</td></tr> <tr><td>ドライイースト</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>27</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>20</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>20</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>10</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>50</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>40</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ホールトマト</td><td>4</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>10</td></tr> <tr><td>ざらめ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>10</td></tr> <tr><td>きゃべつ</td><td>30</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td></tr> <tr><td>酢</td><td>3</td></tr> <tr><td>油</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>ビスコ</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	強力粉	35	ドライイースト	0.3	マーガリン	3.5	塩	0.2	さとう	2.2	スキムミルク	0.9	牛乳	27	大豆	20	豚肉	20	ベーコン	10	玉ねぎ	50	じゃが芋	40	人参	10	コンソメ	0.5	ホールトマト	4	トマトケチャップ	10	ざらめ	0.8	ウスターソース	1.5	油	0.5	コーン	10	きゃべつ	30	きゅうり	10	人参	5	酢	3	油	2	しょうゆ	2	牛乳	100	ビスコ		<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>高野豆腐</td><td>5</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>40</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>3</td></tr> <tr><td>油</td><td>4</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>ビーマン</td><td>10</td></tr> <tr><td>酢</td><td>3</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>20</td></tr> <tr><td>きゃべつ</td><td>20</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>35</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>ホームパイ</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	高野豆腐	5	鶏肉	40	しょうゆ	0.5	片栗粉	3	油	4	玉ねぎ	20	人参	10	ビーマン	10	酢	3	しょうゆ	3	さとう	3	かつおだし	20	きゃべつ	20	かぼちゃ	35	わかめ	0.3	みそ	6	かつおだし	120	牛乳	100	ホームパイ	
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうが	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
小麦粉	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
粉チーズ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
卵	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
バセリ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃが芋	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
小松菜	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ごま	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かつおだし	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豆腐	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
えのき	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ホットケーキミックス	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
卵	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
油	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛乳	13																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さわら	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
小麦粉	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
片栗粉	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
油	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
きゃべつ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
大根・きゅうり	15・7																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
フロッキー	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ハム	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
花かつお	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酢・さとう	3・1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩・しょうゆ	0.1・1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
麩・人参	3・8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ねぎ・塩	0.3・0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
昆布・かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
強力粉	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ドライイースト	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう・塩	3・0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
マーガリン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かぼちゃ・牛乳	5・12																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かぼちゃ・牛乳	5・20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
卵・グラニュー糖	5・4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
小麦粉・卵	1.6・1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉	55																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	2.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
片栗粉	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
チーズ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かぼちゃ	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
きゅうり	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
マヨネーズ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
きゃべつ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
もやし	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ねぎ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
たいやき	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
合ひき肉	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
玉ねぎ	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パン粉	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
スキムミルク	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛乳	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトケチャップ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
コンソメ	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ウスターソース	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ざらめ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ざらめ	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
フロッキー	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
きゃべつ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
コーン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
コンソメ	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
食パン	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ジャムサンド	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
強力粉	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ドライイースト	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
マーガリン	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	2.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
スキムミルク	0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛乳	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
大豆	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ベーコン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
玉ねぎ	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃが芋	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
コンソメ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ホールトマト	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトケチャップ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ざらめ	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ウスターソース	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
コーン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
きゃべつ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
きゅうり	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酢	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
油	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ビスコ																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
高野豆腐	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
片栗粉	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
油	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
玉ねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ビーマン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酢	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かつおだし	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
きゃべつ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かぼちゃ	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ホームパイ																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

曜	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
日	6・20	7・21	8・22	9・23	10	11・25																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
昼食	カレーライス ヨーグルトサラダ	さばのみそ煮 土佐和え すまし汁	利休焼 ひじきの五目煮 みそ汁	からあげ きゃべつのツナ和え みそ汁	鮭の幽庵焼き かぼちゃのごま和え みそ汁	鶏肉のカレー照り焼き じゃが芋のフレンチサラダ スープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 シュガーバターパン	牛乳 バナナバウンドケーキ	牛乳 きらきらゼリー	牛乳 黒糖ちんすこう	牛乳 あられ																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>80</td></tr> <tr><td>合ひき肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>30</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>50</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>カレールー</td><td>15</td></tr> <tr><td>バナナ</td><td>20</td></tr> <tr><td>みかん缶</td><td>20</td></tr> <tr><td>パン缶</td><td>20</td></tr> <tr><td>りんご</td><td>10</td></tr> <tr><td>キウイフルーツ</td><td>2</td></tr> <tr><td>ヨーグルト</td><td>15</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>3</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>せんべい</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	80	合ひき肉	30	じゃが芋	30	玉ねぎ	50	人参	10	油	0.5	カレールー	15	バナナ	20	みかん缶	20	パン缶	20	りんご	10	キウイフルーツ	2	ヨーグルト	15	スキムミルク	3	牛乳	100	せんべい		<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>さば</td><td>50</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1</td></tr> <tr><td>きゃべつ</td><td>35</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>10</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td></tr> <tr><td>花かつお</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>昆布だし</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>そうめん</td><td>10</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>4</td></tr> <tr><td>ねぎ・塩</td><td>2・0.2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>130</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>強力粉</td><td>17.5</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>4</td></tr> <tr><td>ドライイースト</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3</td></tr> <tr><td>塩・牛乳</td><td>0.2・2</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>2</td></tr> <tr><td>スキムミルク</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>バター</td><td>4</td></tr> <tr><td>グラニュー糖</td><td>4</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	さば	50	みそ	2	しょうが	0.8	さとう	2	酒	1	きゃべつ	35	小松菜	10	人参	5	花かつお	0.5	しょうゆ	2	昆布だし	0.8	そうめん	10	かまぼこ	4	ねぎ・塩	2・0.2	しょうゆ	1	昆布・かつおだし	130	煮干		牛乳	100	強力粉	17.5	小麦粉	4	ドライイースト	0.3	さとう	3	塩・牛乳	0.2・2	マーガリン	2	スキムミルク	0.6	バター	4	グラニュー糖	4	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>50</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>3</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>ひじき</td><td>3</td></tr> <tr><td>高野豆腐</td><td>2</td></tr> <tr><td>人参</td><td>4</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>10</td></tr> <tr><td>糸こんにゃく</td><td>5</td></tr> <tr><td>油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>昆布・かつおだし</td><td>8</td></tr> <tr><td>ざらめ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>きゃべつ</td><td>35</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>バター</td><td>8</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>7.2</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>9.6</td></tr> <tr><td>卵</td><td>8</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>バナナ</td><td>16</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	豚肉	50	ごま	3	さとう	2.5	しょうゆ	2.5	ひじき	3	高野豆腐	2	人参	4	大豆	10	糸こんにゃく	5	油	0.5	昆布・かつおだし	8	ざらめ	2.5	酒	2	しょうゆ	2	きゃべつ	35	人参	5	わかめ	0.3	みそ	6	かつおだし	120	煮干		牛乳	100	バター	8	さとう	7.2	小麦粉	9.6	卵	8	ベーキングパウダー	0.4	バナナ	16	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>45</td></tr> <tr><td>人参</td><td>8.8</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>1</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>2</td></tr> <tr><td>卵</td><td>8</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>10</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>青のり・油</td><td>0.7・3</td></tr> <tr><td>きゃべつ</td><td>30</td></tr> <tr><td>ツナ</td><td>10</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>10</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>さとう・酢</td><td>1・1</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>30</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td>2</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>りんごジュース</td><td>40</td></tr> <tr><td>粉寒天</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>4</td></tr> <tr><td>パン缶</td><td>15</td></tr> <tr><td>みかん缶</td><td>15</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	鶏肉	45	人参	8.8	干しいたけ	0.5	しょうが	1	ごま	2	卵	8	片栗粉	10	しょうゆ	3	青のり・油	0.7・3	きゃべつ	30	ツナ	10	コーン	10	しょうゆ	2	さとう・酢	1・1	かぼちゃ	30	玉ねぎ	20	ねぎ	2	みそ	6	かつおだし	120	煮干		牛乳	100	りんごジュース	40	粉寒天	0.4	さとう	2	さとう	4	パン缶	15	みかん缶	15	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>鮭</td><td>50</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>4</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1</td></tr> <tr><td>レモン汁</td><td>1</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>50</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>ざらめ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>かぶ</td><td>20</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>10</td></tr> <tr><td>かぶの葉</td><td>3</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>120</td></tr> <tr><td>煮干</td><td></td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>20</td></tr> <tr><td>油</td><td>8</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>4</td></tr> <tr><td>黒糖</td><td>4</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>あられ</td><td></td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	鮭	50	しょうゆ	3	みりん	4	酒	1	レモン汁	1	かぼちゃ	50	ごま	2	しょうゆ	1.5	ざらめ	1.5	かぶ	20	しめじ	10	かぶの葉	3	みそ	6	かつおだし	120	煮干		牛乳	100	小麦粉	20	油	8	さとう	4	黒糖	4	塩	0.1	あられ		<table border="1"> <thead> <tr> <th>食材名</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>45</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>60</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>3</td></tr> <tr><td>じゃが芋</td><td>40</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>バセリ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>酢</td><td>3</td></tr> <tr><td>油</td><td>2</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>きゃべつ</td><td>30</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>わかめ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>100</td></tr> </tbody> </table>	食材名	g	米	45	鶏肉	60	にんにく	0.5	カレー粉	0.4	小麦粉	2	しょうゆ	3	みりん	3	じゃが芋	40	玉ねぎ	15	バセリ	0.1	酢	3	油	2	さとう	0.5	塩	0.1	きゃべつ	30	人参	10	わかめ	0.3	コンソメ	1.8	牛乳	100
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
合ひき肉	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃが芋	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
玉ねぎ	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
カレールー	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
バナナ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みかん缶	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パン缶	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
りんご	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
キウイフルーツ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ヨーグルト	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
スキムミルク	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
せんべい																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さば	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みそ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうが	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
きゃべつ	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
小松菜	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
花かつお	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
昆布だし	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
そうめん	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かまぼこ	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ねぎ・塩	2・0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
昆布・かつおだし	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
強力粉	17.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
小麦粉	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ドライイースト	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩・牛乳	0.2・2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
マーガリン	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
スキムミルク	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
バター	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
グラニュー糖	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
豚肉	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ごま	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ひじき	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
高野豆腐	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
大豆	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
糸こんにゃく	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
昆布・かつおだし	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ざらめ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
きゃべつ	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
バター	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	7.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
小麦粉	9.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
卵	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ベーキングパウダー	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
バナナ	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	8.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
干しいたけ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうが	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ごま	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
卵	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
片栗粉	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青のり・油	0.7・3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
きゃべつ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ツナ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
コーン	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう・酢	1・1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かぼちゃ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
玉ねぎ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ねぎ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
りんごジュース	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
粉寒天	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
パン缶	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みかん缶	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鮭	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
レモン汁	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かぼちゃ	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ごま	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ざらめ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かぶ	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しめじ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かぶの葉	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
かつおだし	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
煮干																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
小麦粉	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
油	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
黒糖	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
あられ																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
食材名	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
米	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
鶏肉	60																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんにく	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
カレー粉	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
小麦粉	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
じゃが芋	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
玉ねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
バセリ	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
酢	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
油	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
さとう	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
きゃべつ	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
わかめ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
コンソメ	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
牛乳	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																													