

11月 よていこんだて表

11月1日(水)				11月2日(木)				11月6日(月)				11月7日(火)				11月8日(水)																																																																																																																																																																																																																																																											
ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さけの塩焼き 梅干し 手巻きのり				ごはん 牛乳 豆腐チゲ もやしのナムル				味付けパン 牛乳 ペンネときのこのシチュー キャベツとツナのサラダ				ごはん 牛乳 なめこ汁 鶏肉とさつまいもの旨煮 茶団子 城陽市の寺田いもを使用!				ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツナタデココ																																																																																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 干しわかめ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>105 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鮭(一汐)(40g)</td><td>1 切</td></tr> <tr><td>(緑) 梅干し(小梅)</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>(赤) 手巻きのり(4枚)</td><td>1 袋</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 油揚げ	10 g	(緑) キャベツ	15 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) 干しわかめ	0.5 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.2 g	削り節	2.5 g	水	105 g	(赤) 鮭(一汐)(40g)	1 切	(緑) 梅干し(小梅)	1 こ	(赤) 手巻きのり(4枚)	1 袋	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豆腐</td><td>23 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜キムチ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) マロニー</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>チゲ鍋の素</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>95 g</td></tr> <tr><td>(赤) ちくわ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) ごま油</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	19 g	(赤) 豆腐	23 g	(緑) 白菜キムチ	10 g	(黄) マロニー	4 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 白菜	30 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) 中辛みそ	4 g	(赤) 赤みそ	2.8 g	チゲ鍋の素	2.5 g	みりん	0.2 g	削り節	2.5 g	水	95 g	(赤) ちくわ	8 g	(緑) 緑豆もやし	30 g	(緑) 人参	10 g	濃口しょうゆ	2.3 g	みりん	0.4 g	酒	0.2 g	(黄) 三温糖	0.4 g	(黄) ごま油	0.5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 味付けパン</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) ペンネ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) えのきたけ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) (缶)クリームコーン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.04 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>(赤) シュレッドチーズ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米粉</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(赤) 脱脂粉乳</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) バター</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 生クリーム</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>27 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.35 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>(黄) オリーブオイル</td><td>0.5 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 味付けパン	1 こ	(赤) 牛乳	1 本	(黄) ペンネ	6 g	(黄) 米油	0.1 g	(赤) ショルダーベーコン	4 g	(赤) 鶏肉	14 g	白ワイン	0.5 g	(緑) しめじ	8 g	(緑) えのきたけ	7 g	(黄) じゃが芋	35 g	(緑) 玉ねぎ	35 g	(緑) 人参	10 g	(緑) (缶)クリームコーン	10 g	パセリ	0.04 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	塩	0.5 g	こしょう	0.03 g	(赤) シュレッドチーズ	2 g	(黄) 米粉	2.5 g	(赤) 牛乳	25 g	(赤) 脱脂粉乳	1.8 g	(黄) バター	0.5 g	(黄) 生クリーム	1 g	水	25 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g	(緑) キャベツ	27 g	(緑) (冷)ホールコーン	10 g	(緑) 人参	7 g	こしょう	0.01 g	酢	2 g	塩	0.35 g	(黄) 三温糖	0.2 g	(黄) オリーブオイル	0.5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) なめこ水煮</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>6.3 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>105 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)三度豆カット</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(黄) ちやだんご</td><td>1 本</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 油揚げ	10 g	(緑) なめこ水煮	14 g	(緑) キャベツ	20 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) 人参	15 g	(赤) 中辛みそ	6.3 g	(赤) 赤みそ	2 g	削り節	2.5 g	水	105 g	(赤) 鶏肉	24 g	(緑) しょうが	0.5 g	濃口しょうゆ	0.5 g	(黄) でんぷん	4 g	(黄) 米油(揚げ油)	2 g	(黄) さつまいも	25 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) (冷)三度豆カット	5 g	(黄) 三温糖	0.5 g	淡口しょうゆ	3.3 g	トマトケチャップ	1.8 g	水	18 g	(黄) ちやだんご	1 本	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 切りいか</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) ツナ(ノンオイル)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.15 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.03 g</td></tr> <tr><td>(緑) セロリ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>アレルゲンフリーカレーフレーク</td><td>15.5 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>1 g</td></tr> <tr><td> garam masala</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>85 g</td></tr> <tr><td>(黄) ナタデココ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) みかん缶</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) パイン缶</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) りんご缶</td><td>25 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 切りいか	15 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g	塩	0.05 g	こしょう	0.01 g	カレー粉	0.15 g	ローレル	0.03 g	(緑) セロリ	5 g	(緑) しょうが	0.5 g	(緑) おろしにんにく	0.3 g	白ワイン	1 g	(緑) 人参	20 g	(黄) じゃが芋	40 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	アレルゲンフリーカレーフレーク	15.5 g	トマトケチャップ	1 g	garam masala	0.02 g	ウスターソース	1.1 g	水	85 g	(黄) ナタデココ	15 g	(緑) みかん缶	15 g	(緑) パイン缶	15 g	(緑) りんご缶	25 g
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 油揚げ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) キャベツ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 干しわかめ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) こうじみそ	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	105 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鮭(一汐)(40g)	1 切																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 梅干し(小梅)	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 手巻きのり(4枚)	1 袋																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 豚肉スライス	19 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 豆腐	23 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 白菜キムチ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) マロニー	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 白菜	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 中辛みそ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 赤みそ	2.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
チゲ鍋の素	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	95 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ちくわ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 緑豆もやし	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) ごま油	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 味付けパン	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) ペンネ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米油	0.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ショルダーベーコン	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
白ワイン	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しめじ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) えのきたけ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) じゃが芋	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) (缶)クリームコーン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
パセリ	0.04 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) シュレッドチーズ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米粉	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 脱脂粉乳	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) バター	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 生クリーム	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ツナ(ノンオイル)	8 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) キャベツ	27 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) (冷)ホールコーン	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
酢	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.35 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) オリーブオイル	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 油揚げ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) なめこ水煮	14 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) キャベツ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 中辛みそ	6.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 赤みそ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	105 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉	24 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぷん	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米油(揚げ油)	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) さつまいも	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) (冷)三度豆カット	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	3.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	18 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) ちやだんご	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 切りいか	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ツナ(ノンオイル)	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
カレー粉	0.15 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
ローレル	0.03 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) セロリ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) おろしにんにく	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
白ワイン	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) じゃが芋	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	50 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
アレルゲンフリーカレーフレーク	15.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
garam masala	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
ウスターソース	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	85 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) ナタデココ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) みかん缶	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) パイン缶	15 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) りんご缶	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
																 <p>いつまでも健康な歯でいるためには、食べ物をしっかり噛んで食べることが大切です。やわらかい食べ物でも、しっかり噛むことを意識して食べましょう。</p>																																																																																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>515</td><td>26.2</td><td>14.3</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		515	26.2	14.3	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>499</td><td>20.3</td><td>12.8</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		499	20.3	12.8	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>650</td><td>25.2</td><td>21.7</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		650	25.2	21.7	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>767</td><td>22.2</td><td>19.3</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		767	22.2	19.3	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>590</td><td>18.1</td><td>14.1</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		590	18.1	14.1																																																																																																																																																																																																																
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																								
	515	26.2	14.3																																																																																																																																																																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																								
	499	20.3	12.8																																																																																																																																																																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																								
	650	25.2	21.7																																																																																																																																																																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																								
	767	22.2	19.3																																																																																																																																																																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																								
	590	18.1	14.1																																																																																																																																																																																																																																																																								
11月9日(木)				11月10日(金)				11月13日(月)				11月14日(火)				11月15日(水)																																																																																																																																																																																																																																																											
ごはん(減量) 牛乳 五目うどん くじらの竜田揚げ				ごはん 牛乳 ゆばのうすくず汁 鶏肉のみそ焼き 型抜きチーズ				コッペパン 牛乳 ポトフ お豆のドライカレー				ごはん(減量) 牛乳 大根のみそ汁 さばの生姜煮 キャベツとしめじのおひたし 城陽市の大根を使用!				ごはん 牛乳 すき焼き煮 大学いも 城陽市の寺田いもを使用!																																																																																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) (冷)うどん</td><td>47 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4.2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>110 g</td></tr> <tr><td>(赤) (冷)鶏肉</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(緑) おろしにんにく</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.09 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>6 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(黄) (冷)うどん	47 g	(赤) 鶏肉	10 g	(赤) 油揚げ	10 g	(緑) 玉ねぎ	10 g	(緑) 人参	7 g	(緑) 青ねぎ	3 g	濃口しょうゆ	2.4 g	淡口しょうゆ	4.2 g	みりん	0.7 g	(黄) 三温糖	0.4 g	(黄) でんぷん	0.5 g	だし昆布	0.3 g	削り節	2.5 g	水	110 g	(赤) (冷)鶏肉	45 g	酒	1 g	濃口しょうゆ	1.7 g	(緑) しょうが	1 g	(緑) おろしにんにく	0.2 g	塩	0.09 g	こしょう	0.01 g	(黄) でんぷん	9 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>(赤) 乾燥ゆば</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.08 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏もも皮つき(50g)</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>(赤) 型抜きチーズ(15g)</td><td>1 こ</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(緑) 大根	35 g	(緑) 玉ねぎ	10 g	(緑) 人参	10 g	(緑) しめじ	10 g	(緑) みずな	5 g	(緑) しょうが	0.3 g	(赤) 乾燥ゆば	2 g	みりん	0.5 g	塩	0.08 g	淡口しょうゆ	4 g	(黄) でんぷん	1.5 g	削り節	2.5 g	だし昆布	0.5 g	水	100 g	(赤) 鶏もも皮つき(50g)	1 こ	(緑) しょうが	0.5 g	酒	1.5 g	(赤) 中辛みそ	3 g	(黄) 三温糖	2.5 g	濃口しょうゆ	0.5 g	酒	1.5 g	(緑) 青ねぎ	2 g	トウバンジャン	0.02 g	(赤) 型抜きチーズ(15g)	1 こ	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) コッペパン</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ボークウィンナー(10mm)</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) じゃが芋</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>43 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉ミンチ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) ひき割り大豆(蒸し)</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(赤) (乾)レンズ豆</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>36 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>5.3 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3.2 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.09 g</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.04 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>プチドリッパ</td><td>0.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) コッペパン	1 こ	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ボークウィンナー(10mm)	12 g	(赤) 鶏肉	10 g	(黄) じゃが芋	40 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) キャベツ	25 g	淡口しょうゆ	1.7 g	冷凍ブイヨン(特)	5 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	ローレル	0.02 g	水	43 g	(赤) 豚肉ミンチ	30 g	(赤) ひき割り大豆(蒸し)	9 g	(赤) (乾)レンズ豆	9 g	(緑) 玉ねぎ	36 g	(緑) 人参	9 g	ウスターソース	5.3 g	トマトケチャップ	3.2 g	カレー粉	0.5 g	塩	0.09 g	ガーリック	0.04 g	冷凍ブイヨン(特)	1.8 g	プチドリッパ	0.3 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) えのきたけ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>90 g</td></tr> <tr><td>(赤) さばの生姜煮(50g)</td><td>1 こ</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>16 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 花かつお</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.4 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 油揚げ	7 g	(緑) 大根	35 g	(緑) えのきたけ	7 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 白菜	20 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	削り節	2.5 g	水	90 g	(赤) さばの生姜煮(50g)	1 こ	(緑) キャベツ	20 g	(緑) 緑豆もやし	16 g	(緑) しめじ	4 g	(赤) 花かつお	0.6 g	濃口しょうゆ	1.8 g	(黄) 三温糖	0.4 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 牛肉スライス</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(赤) 焼き豆腐</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(黄) 切り麩</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) 糸こんにゃく</td><td>28 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ(斜め切り)</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>2.9 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) さつまいも</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>3.6 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぷん</td><td>0.2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(黄) 黒ごま</td><td>0.3 g</td></tr> </table>				食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛肉スライス	25 g	(赤) 焼き豆腐	40 g	(緑) 白菜	30 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(黄) 切り麩	2 g	(黄) 糸こんにゃく	28 g	(緑) 青ねぎ(斜め切り)	7 g	淡口しょうゆ	0.7 g	濃口しょうゆ	6 g	(黄) 三温糖	2.9 g	みりん	2 g	水	20 g	(黄) さつまいも	60 g	(黄) 米油(揚げ油)	6 g	(黄) 三温糖	3.6 g	濃口しょうゆ	0.4 g	(黄) でんぷん	0.2 g	水	12 g	(黄) 黒ごま	0.3 g				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) (冷)うどん	47 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 油揚げ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	4.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぷん	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
だし昆布	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	110 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) (冷)鶏肉	45 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	1.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しょうが	1 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) おろしにんにく	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.09 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぷん	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米油(揚げ油)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 大根	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しめじ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) みずな	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しょうが	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 乾燥ゆば	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.08 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぷん	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
だし昆布	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏もも皮つき(50g)	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 中辛みそ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
トウバンジャン	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 型抜きチーズ(15g)	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) コッペパン	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ボークウィンナー(10mm)	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 鶏肉	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) じゃが芋	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) キャベツ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	1.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍ブイヨン(特)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
ローレル	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	43 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 豚肉ミンチ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) ひき割り大豆(蒸し)	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) (乾)レンズ豆	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	36 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	9 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
ウスターソース	5.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	3.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
カレー粉	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.09 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
ガーリック	0.04 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
冷凍ブイヨン(特)	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
プチドリッパ	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 油揚げ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 大根	35 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) えのきたけ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 白菜	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) こうじみそ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	90 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) さばの生姜煮(50g)	1 こ																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) キャベツ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 緑豆もやし	16 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) しめじ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 花かつお	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 牛肉スライス	25 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(赤) 焼き豆腐	40 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 白菜	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 切り麩	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 糸こんにゃく	28 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(緑) 青ねぎ(斜め切り)	7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
淡口しょうゆ	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	2.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	20 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) さつまいも	60 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 米油(揚げ油)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 三温糖	3.6 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
濃口しょうゆ	0.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) でんぷん	0.2 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	12 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
(黄) 黒ごま	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																																										
																																																																																																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>614</td><td>28.5</td><td>18.9</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		614	28.5	18.9	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>581</td><td>25.2</td><td>20.5</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		581	25.2	20.5	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>636</td><td>29</td><td>23.3</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		636	29	23.3	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>556</td><td>23.5</td><td>18.9</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		556	23.5	18.9	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー(和カロリ)</th><th>たんぱく質(グラム)</th><th>脂肪(グラム)</th></tr> <tr><td></td><td>656</td><td>22</td><td>20.5</td></tr> </table>				栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)		656	22	20.5																																																																																																																																																																																																																
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																								
	614	28.5	18.9																																																																																																																																																																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																								
	581	25.2	20.5																																																																																																																																																																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																								
	636	29	23.3																																																																																																																																																																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																								
	556	23.5	18.9																																																																																																																																																																																																																																																																								
栄養量	エネルギー(和カロリ)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)																																																																																																																																																																																																																																																																								
	656	22	20.5																																																																																																																																																																																																																																																																								

11月 よていこんだて表

NO 2

城陽市立学校給食センター 小学校

11月16日(木)	11月17日(金)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)																																																																																																																																																																																																																																																										
ごはん 牛乳 わかめスープ 回鍋肉	ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 高野豆腐の卵とじ	国産小麦コッパン 牛乳 チリコンカン 照り焼きチキン 白身魚のフライ	麦ごはん 牛乳 さつまい 木の葉丼 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の香田いも大根を使用!</div>	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 白菜の梅肉和え <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の大根を使用!</div>																																																																																																																																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(赤) 干しわかめ</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>110 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉厚めスライス</td><td>38 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) ビーマン</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>ガーリック</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤みそ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>ブチドリップ</td><td>0.5 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	13 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) 緑豆もやし	15 g	(緑) 青ねぎ	3 g	削り節	1 g	冷凍ブイヨン(特)	5 g	淡口しょうゆ	5 g	水	110 g	(赤) 豚肉厚めスライス	38 g	(緑) キャベツ	35 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) ビーマン	3 g	(黄) 三温糖	0.5 g	濃口しょうゆ	1.5 g	ガーリック	0.01 g	みりん	0.5 g	(赤) 赤みそ	3 g	トウバンジャン	0.05 g	ブチドリップ	0.5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) 緑豆もやし</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) しめじ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豆乳</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>85 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) 高野豆腐 1/20</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(黄) ジャガ芋</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)三度豆カット</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(赤) 冷凍液卵</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>0.7 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぶん</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>25 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	18 g	(赤) 油揚げ	5 g	(緑) 緑豆もやし	10 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(緑) しめじ	8 g	(緑) 人参	10 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(赤) 豆乳	15 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	削り節	2.5 g	水	85 g	(赤) 鶏肉	10 g	(赤) 高野豆腐 1/20	2 g	(緑) 玉ねぎ	20 g	(黄) ジャガ芋	20 g	(緑) 人参	5 g	(緑) (冷)三度豆カット	3 g	(赤) 冷凍液卵	10 g	削り節	0.7 g	淡口しょうゆ	3.3 g	(黄) 三温糖	1.3 g	酒	0.6 g	みりん	0.6 g	(黄) でんぶん	0.3 g	水	25 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 国産小麦コッパン</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ミックスビーンズ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(黄) ジャガ芋</td><td>35 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>12 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(緑) トマト</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5.2 g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>チリパウダー</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.18 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(赤) 照り焼きチキン (50g)</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 白身魚フライ (50g)</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) 米油 (揚げ油)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>タルタルソース (8g)</td><td>1 本</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 国産小麦コッパン	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ミックスビーンズ	15 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(黄) ジャガ芋	35 g	(緑) 人参	12 g	(緑) 玉ねぎ	50 g	(緑) トマト	4 g	濃口しょうゆ	5.2 g	トマトケチャップ	9 g	トマトピューレ	3 g	(黄) 三温糖	0.5 g	チリパウダー	0.02 g	カレー粉	0.18 g	水	45 g	(赤) 照り焼きチキン (50g)	1 本	(赤) 白身魚フライ (50g)	1 本	(黄) 米油 (揚げ油)	5 g	タルタルソース (8g)	1 本	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(黄) 麦</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(赤) さつまい</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(赤) 絹厚揚げ(冷凍)</td><td>27 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>70 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)三度豆カット</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(赤) かまぼこ</td><td>5.7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 冷凍液卵</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 干ししいたけ</td><td>0.34 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>32 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.37 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぶん</td><td>0.35 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.57 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.9 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>2.3 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(黄) 麦	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	24 g	(赤) さつまい	14 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	27 g	(緑) 大根	70 g	(緑) 人参	25 g	(緑) (冷)三度豆カット	4.5 g	濃口しょうゆ	4 g	淡口しょうゆ	1.7 g	みりん	1 g	(黄) 三温糖	1.5 g	水	40 g	(赤) かまぼこ	5.7 g	(赤) 冷凍液卵	20 g	(緑) 干ししいたけ	0.34 g	(緑) 玉ねぎ	32 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(緑) 人参	6 g	淡口しょうゆ	4 g	(黄) 三温糖	0.37 g	みりん	1 g	削り節	0.9 g	(黄) でんぶん	0.35 g	水	30 g	(赤) 油揚げ	8 g	(黄) 三温糖	0.57 g	濃口しょうゆ	0.9 g	水	2.3 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(赤) さつまい</td><td>14 g</td></tr> <tr><td>(赤) 絹厚揚げ(冷凍)</td><td>27 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>70 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)三度豆カット</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.7 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>45 g</td></tr> <tr><td>(緑) みずな</td><td>11 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>6.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 花かつお</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.4 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>(緑) 梅肉</td><td>1.8 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	24 g	(赤) さつまい	14 g	(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	27 g	(緑) 大根	70 g	(緑) 人参	25 g	(緑) (冷)三度豆カット	4.5 g	濃口しょうゆ	4 g	淡口しょうゆ	1.7 g	みりん	1 g	(黄) 三温糖	1.5 g	水	40 g	(緑) 白菜	45 g	(緑) みずな	11 g	(緑) 人参	6.5 g	(赤) 花かつお	1 g	(黄) 三温糖	1.4 g	淡口しょうゆ	1.1 g	(緑) 梅肉	1.8 g
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 鶏肉	13 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 干しわかめ	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 緑豆もやし	15 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 青ねぎ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
削り節	1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
冷凍ブイヨン(特)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	110 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 豚肉厚めスライス	38 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) キャベツ	35 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) ビーマン	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
ガーリック	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 赤みそ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
トウバンジャン	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																													
ブチドリップ	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 豚肉スライス	18 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 油揚げ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 緑豆もやし	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) しめじ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 青ねぎ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 豆乳	15 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) こうじみそ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	85 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 鶏肉	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 高野豆腐 1/20	2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) ジャガ芋	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) (冷)三度豆カット	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 冷凍液卵	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
削り節	0.7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	3.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) でんぶん	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	25 g																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 国産小麦コッパン	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) ミックスビーンズ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 豚肉スライス	13 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) ジャガ芋	35 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	12 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	50 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) トマト	4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	5.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトケチャップ	9 g																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトピューレ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
チリパウダー	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																													
カレー粉	0.18 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	45 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 照り焼きチキン (50g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 白身魚フライ (50g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 米油 (揚げ油)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
タルタルソース (8g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 麦	7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 豚肉スライス	24 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) さつまい	14 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	27 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 大根	70 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	25 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) (冷)三度豆カット	4.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	1.7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	40 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) かまぼこ	5.7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 冷凍液卵	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 干ししいたけ	0.34 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	32 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 青ねぎ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	0.37 g																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
削り節	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) でんぶん	0.35 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	30 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 油揚げ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	0.57 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	0.9 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	2.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 豚肉スライス	24 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) さつまい	14 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	27 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 大根	70 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	25 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) (冷)三度豆カット	4.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	1.7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	40 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 白菜	45 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) みずな	11 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	6.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 花かつお	1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	1.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 梅肉	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
		<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center; color: blue;">セレクト給食</div> 																																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td></td><td>511</td><td>24.7</td><td>13.4</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		511	24.7	13.4	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td></td><td>536</td><td>23.8</td><td>15.2</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		536	23.8	15.2	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td></td><td>609</td><td>27.4</td><td>20</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		609	27.4	20	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td></td><td>684</td><td>26.9</td><td>25.4</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		684	26.9	25.4	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td></td><td>554</td><td>22.8</td><td>15</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		554	22.8	15																																																																																																																																																																																																																		
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																											
	511	24.7	13.4																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																											
	536	23.8	15.2																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																											
	609	27.4	20																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																											
	684	26.9	25.4																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																											
	554	22.8	15																																																																																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 豆腐</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(緑) ごぼう</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) 色紙切こんにやく</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.05 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 赤魚(40g)</td><td>1 切</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>1.6 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白みそ</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>(緑) こまつな</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>21 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白すりごま</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 白いりごま</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) 上白糖</td><td>0.33 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 鶏肉	20 g	(赤) 豆腐	20 g	(赤) 油揚げ	7 g	(緑) ごぼう	10 g	(緑) 人参	10 g	(黄) 色紙切こんにやく	20 g	(緑) 青ねぎ	5 g	濃口しょうゆ	2.5 g	淡口しょうゆ	2.5 g	酒	0.5 g	塩	0.05 g	削り節	2.5 g	水	100 g	(赤) 赤魚(40g)	1 切	(緑) 青ねぎ	1.6 g	(緑) 白みそ	1.2 g	(赤) 中辛みそ	2.4 g	(黄) 三温糖	1.1 g	酒	2.4 g	みりん	0.8 g	水	2.4 g	(緑) こまつな	10 g	(緑) キャベツ	21 g	(緑) 人参	4 g	(黄) 白すりごま	0.5 g	(黄) 白いりごま	0.5 g	(黄) 上白糖	0.33 g	濃口しょうゆ	1.5 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) コッパン</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) ショルダーベーコン</td><td>13 g</td></tr> <tr><td>(赤) 鶏肉</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>(黄) パター</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(黄) 小麦粉(焙煎)</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>(赤) 脱脂粉乳</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>1 g</td></tr> <tr><td>(黄) 生クリーム</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>冷凍ブイヨン(特)</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(緑) ブロッコリー</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) ちりめんじゃこ</td><td>4.5 g</td></tr> <tr><td>(緑) (冷)ホールコーン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>(緑) レモン汁</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.08 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>(黄) オリーブオイル</td><td>1 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) コッパン	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) ショルダーベーコン	13 g	(赤) 鶏肉	20 g	(緑) 人参	15 g	(緑) 玉ねぎ	40 g	(緑) 白菜	50 g	(黄) パター	3 g	(黄) 小麦粉(焙煎)	3 g	(赤) 脱脂粉乳	3 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	白ワイン	1 g	(黄) 生クリーム	3 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	水	40 g	(緑) ブロッコリー	18 g	(緑) 人参	10 g	(赤) ちりめんじゃこ	4.5 g	(緑) (冷)ホールコーン	5 g	酢	1.3 g	(緑) レモン汁	0.6 g	塩	0.08 g	こしょう	0.01 g	(黄) 三温糖	0.5 g	濃口しょうゆ	2 g	(黄) オリーブオイル	1 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) ジャガ芋</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>105 g</td></tr> <tr><td>(赤) あじフライ(40g)</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(黄) 米油(揚げ油)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(緑) こまつな</td><td>9 g</td></tr> <tr><td>(緑) キャベツ</td><td>26 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) 花かつお</td><td>0.8 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.9 g</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 油揚げ	10 g	(黄) ジャガ芋	30 g	(緑) 玉ねぎ	25 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	削り節	2.5 g	水	105 g	(赤) あじフライ(40g)	1 本	(黄) 米油(揚げ油)	5 g	(緑) こまつな	9 g	(緑) キャベツ	26 g	(緑) 人参	5 g	(赤) 花かつお	0.8 g	(黄) 三温糖	0.5 g	濃口しょうゆ	1.9 g	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉スライス</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(赤) 油揚げ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>(緑) 大根</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) ごぼう</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(黄) 色紙切こんにやく</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(緑) 青ねぎ</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>(赤) 中辛みそ</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) こうじみそ</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>(赤) 大豆(ドライパック)</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(赤) 芽ひじき</td><td>1.2 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>(赤) さつまい</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(黄) 三温糖</td><td>1.3 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.6 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.8 g</td></tr> <tr><td>煮干</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>(黄) スイートポテト (30g)</td><td>1 本</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	75 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉スライス	19 g	(赤) 油揚げ	8 g	(緑) 大根	20 g	(緑) 人参	10 g	(緑) ごぼう	10 g	(黄) 色紙切こんにやく	10 g	(緑) 青ねぎ	4 g	(赤) 中辛みそ	7 g	(赤) こうじみそ	1.3 g	削り節	2.5 g	水	100 g	(赤) 大豆(ドライパック)	10 g	(赤) 芽ひじき	1.2 g	(緑) 人参	5 g	(赤) さつまい	7 g	(黄) 三温糖	1.3 g	みりん	0.6 g	濃口しょうゆ	2.8 g	煮干	0.5 g	水	15 g	(黄) スイートポテト (30g)	1 本	<table border="1"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>68 g</td></tr> <tr><td>(黄) 麦</td><td>7 g</td></tr> <tr><td>(赤) 牛乳</td><td>1 本</td></tr> <tr><td>(赤) 豚肉厚めスライス</td><td>24 g</td></tr> <tr><td>(緑) しょうが</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(赤) うずら卵水煮</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(赤) 切りいか</td><td>19 g</td></tr> <tr><td>(緑) 玉ねぎ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) 人参</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>(緑) 白菜</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>(緑) たけのこ水煮</td><td>18 g</td></tr> <tr><td>(緑) チンゲンサイ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>淡口しょうゆ</td><td>3.5 g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3 g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02 g</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>(黄) でんぶん</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>(赤) シュウマイ (18g)</td><td>2 本</td></tr> </table>	食品名	1人分量	(黄) 精白米	68 g	(黄) 麦	7 g	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 豚肉厚めスライス	24 g	(緑) しょうが	0.5 g	(赤) うずら卵水煮	19 g	(赤) 切りいか	19 g	(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 人参	20 g	(緑) 白菜	30 g	(緑) たけのこ水煮	18 g	(緑) チンゲンサイ	15 g	濃口しょうゆ	3 g	淡口しょうゆ	3.5 g	塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	オイスターソース	0.5 g	(黄) でんぶん	2 g	水	40 g	(赤) シュウマイ (18g)	2 本				
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 鶏肉	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 豆腐	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 油揚げ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) ごぼう	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 色紙切こんにやく	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 青ねぎ	5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.05 g																																																																																																																																																																																																																																																													
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 赤魚(40g)	1 切																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 青ねぎ	1.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 白みそ	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 中辛みそ	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	1.1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
酒	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) こまつな	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) キャベツ	21 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 白すりごま	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 白いりごま	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 上白糖	0.33 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	1.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) コッパン	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) ショルダーベーコン	13 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 鶏肉	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	15 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	40 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 白菜	50 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) パター	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 小麦粉(焙煎)	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 脱脂粉乳	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																													
白ワイン	1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 生クリーム	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
冷凍ブイヨン(特)	6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	40 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) ブロッコリー	18 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) ちりめんじゃこ	4.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) (冷)ホールコーン	5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
酢	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) レモン汁	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.08 g																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.01 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) オリーブオイル	1 g																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 油揚げ	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) ジャガ芋	30 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	25 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 青ねぎ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) こうじみそ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	105 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) あじフライ(40g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 米油(揚げ油)	5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) こまつな	9 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) キャベツ	26 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 花かつお	0.8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	1.9 g																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	75 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 豚肉スライス	19 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 油揚げ	8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 大根	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) ごぼう	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 色紙切こんにやく	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 青ねぎ	4 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 中辛みそ	7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) こうじみそ	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
削り節	2.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	100 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 大豆(ドライパック)	10 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 芽ひじき	1.2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) さつまい	7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 三温糖	1.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
みりん	0.6 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	2.8 g																																																																																																																																																																																																																																																													
煮干	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	15 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) スイートポテト (30g)	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
食品名	1人分量																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 精白米	68 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) 麦	7 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 牛乳	1 本																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 豚肉厚めスライス	24 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) しょうが	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) うずら卵水煮	19 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) 切りいか	19 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 玉ねぎ	30 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 人参	20 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) 白菜	30 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) たけのこ水煮	18 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(緑) チンゲンサイ	15 g																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
淡口しょうゆ	3.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.3 g																																																																																																																																																																																																																																																													
こしょう	0.02 g																																																																																																																																																																																																																																																													
オイスターソース	0.5 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(黄) でんぶん	2 g																																																																																																																																																																																																																																																													
水	40 g																																																																																																																																																																																																																																																													
(赤) シュウマイ (18g)	2 本																																																																																																																																																																																																																																																													
																																																																																																																																																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td></td><td>510</td><td>27.2</td><td>15</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		510	27.2	15	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td></td><td>608</td><td>26.6</td><td>23.7</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		608	26.6	23.7	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td></td><td>595</td><td>22.9</td><td>19.6</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		595	22.9	19.6	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td></td><td>595</td><td>22.2</td><td>17.8</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		595	22.2	17.8	<table border="1"> <tr><th>栄養量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td></td><td>573</td><td>26.6</td><td>16.7</td></tr> </table>	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		573	26.6	16.7																																																																																																																																																																																																																		
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																											
	510	27.2	15																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																											
	608	26.6	23.7																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																											
	595	22.9	19.6																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																											
	595	22.2	17.8																																																																																																																																																																																																																																																											
栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																																																																																																																																																																																																											
	573	26.6	16.7																																																																																																																																																																																																																																																											