8･9月　よていこんだて表

ＮＯ　１

城陽市立学校給食センター　　小学校

8月29日（火）

ごはん
牛乳
夏野菜カレー
フルーツカクテル

城陽市のかぼちゃ・なすを使用！

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉ミンチ	30 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
(緑) かぼちゃ	30 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) 人参	15 g
(緑) なす	20 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
ガラムマサラ	0.02 g
ウスターソース	1.1 g
水	82 g
(黄) 新カクテルゼリー	19 g
(緑) みかん缶	20 g
(緑) りんご缶	20 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	618	18.7	18.9

8月30日（水）

ごはん
牛乳
元気肉じゃが
切干大根のシャキッと和え

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	30 g
(黄) じゃが芋	50 g
(緑) 玉ねぎ	55 g
(緑) 人参	20 g
(黄) 突きこんにゃく	20 g
(緑) にら	8 g
(緑) おろしにんにく	0.5 g
(黄) 三温糖	3 g
濃口しょうゆ	7.2 g
コチュジャン	1 g
(黄) 白いりごま	2 g
水	20 g
(緑) 切り干し大根	3.5 g
(緑) きゅうり	12 g
(緑) キャベツ	12 g
(緑) 人参	5 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	5 g
(緑) レモン汁	0.9 g
淡口しょうゆ	2.4 g
酢	1 g
(黄) 上白糖	0.2 g
(黄) 米油	0.5 g

カルちゃんたっぷりday

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	551	22	13.5

8月31日（木）

麦ごはん
牛乳
野菜スープ
タコライス
スライスチーズ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	68 g
(黄) 麦	7 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ショルダーベーコン	10 g
(緑) 玉ねぎ	35 g
(黄) じゃが芋	25 g
(緑) 人参	10 g
(緑) みずな	4 g
冷凍ブイヨン(チキン)	6 g
淡口しょうゆ	3 g
塩	0.15 g
こしょう	0.02 g
ガーリック	0.02 g
水	100 g
(赤) 牛肉ミンチ	18 g
(赤) 豚肉ミンチ	26 g
(緑) キャベツ	30 g
(緑) 玉ねぎ	25 g
(緑) 人参	10 g
トマトケチャップ	6 g
(緑) トマト水煮	4 g
塩	0.4 g
こしょう	0.01 g
ウスターソース	1.85 g
濃口しょうゆ	1 g
赤ワイン	1 g
(緑) おろしにんにく	0.2 g
カレー粉	0.15 g
チリパウダー	0.01 g
(赤) スライスチーズ (20g)	1 枚

カルちゃんたっぷりday

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	631	27.3	23.8

9月1日（金）

ごはん
牛乳
冬瓜のみそ汁
いわしのしょうが煮
冷凍みかん

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	10 g
(緑) とうがん	25 g
(赤) （冷）油揚げ	10 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	22 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	7 g
(赤) こうじみそ	1.4 g
削り節	2.5 g
水	100 g
(赤) いわしのしょうが煮 (50g)	1 こ
(緑) 冷凍みかん	1 こ

カルちゃんたっぷりday

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	612	27.3	18

9月4日（月）

ココア揚げパン
牛乳
ラビオリのトマト煮
コールスローサラダ

食品名	1人分量
(黄) 小型パン	1 こ
ココア	3.2 g
(赤) 脱脂粉乳	2.7 g
(黄) 三温糖	8.5 g
(黄) 米油（揚げ油）	4 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	20 g
(赤) ショルダーベーコン	10 g
(緑) 玉ねぎ	40 g
(緑) 人参	15 g
(黄) ラビオリ	25 g
(緑) パセリ	0.5 g
(緑) トマト水煮	12 g
トマトケチャップ	8 g
トマトピューレ	5 g
(黄) 小麦粉(焙煎)	0.9 g
ウスターソース	1.2 g
冷凍ブイヨン(チキン)	6 g
塩	0.05 g
こしょう	0.02 g
水	50 g
(緑) キャベツ	35 g
(緑) 人参	10 g
りんご酢	1.9 g
(黄) 三温糖	0.3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
(黄) 米油	1.3 g

カルちゃんたっぷりday

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	579	24.1	20.8

9月5日（火）

ごはん
牛乳
夏豚汁
さけの塩焼き
梅干し
手巻きのり

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	15 g
(緑) とうがん	15 g
(緑) かぼちゃ	20 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) （冷）油揚げ	8 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) 鮭一汐（40g）	1 切
(緑) 梅干し(小梅)	1 こ
(赤) 手巻きのり(4枚)	1 袋

城陽市のかぼちゃを使用！

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	538	28.7	15.2

9月6日（水）

麦ごはん
牛乳
わかめスープ
ポーク焼き肉丼

食品名	1人分量
(黄) 精白米	68 g
(黄) 麦	7 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	15 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	5 g
削り節	1 g
冷凍ブイヨン(チキン)	6 g
淡口しょうゆ	5 g
水	110 g
(赤) 豚肉厚めスライス	40 g
(緑) 玉ねぎ	40 g
(緑) 人参	10 g
(緑) にら	5 g
(緑) おろしにんにく	0.2 g
濃口しょうゆ	4.7 g
(黄) 三温糖	1.8 g
酒	1 g
こしょう	0.02 g
(黄) ごま油	0.2 g
(黄) でんぷん	0.8 g
水	20 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	524	25.4	13.8

9月7日（木）

ごはん（減量）
牛乳
沢煮椀
にしんのゆずすだちおろしに
小松菜のごま和え

食品名	1人分量
(黄) 精白米	68 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉スライス	14 g
(緑) 人参	10 g
(緑) ごぼう	15 g
(緑) 大根	28 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(黄) 突きこんにゃく	7 g
淡口しょうゆ	2.5 g
濃口しょうゆ	1 g
酒	1 g
塩	0.28 g
こしょう	0.01 g
削り節	2.5 g
水	105 g
(赤) にしんのゆずすだち おろし煮(50g)	1 こ
(緑) こまつな	12 g
(緑) キャベツ	25 g
(緑) 人参	5 g
(黄) 白いりごま	0.6 g
(黄) 白すりごま	0.6 g
(黄) 上白糖	0.4 g
濃口しょうゆ	1.8 g

カルちゃんたっぷりday

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	534	23.1	17

9月8日（金）

ごはん
牛乳
中華スープ
家常豆腐

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	18 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 緑豆もやし	15 g
(緑) 干ししいたけ	0.5 g
(緑) チンゲンサイ	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
淡口しょうゆ	3.8 g
冷凍ブイヨン(チキン)	6 g
水	95 g
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	30 g
(赤) 豚肉スライス	18 g
(緑) 玉ねぎ	18 g
(緑) 人参	11 g
(緑) おろしにんにく	0.2 g
(緑) たけのこ水煮	12 g
(赤) 赤みそ	2.2 g
(黄) 三温糖	1 g
オイスターソース	0.9 g
トウバンジャン	0.07 g
濃口しょうゆ	1.9 g
(黄) でんぷん	0.9 g
水	5 g

カルちゃんたっぷりday

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	524	24.7	14.9

9月11日（月）

バーガーパン
牛乳
オニオンスープ
焼きキャベツメンチカツ
ボイルキャベツ（ケチャップ味）

食品名	1人分量
(黄) バーガーパン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(緑) 玉ねぎ	46 g
(赤) ポークウィンナー	13 g
(緑) 人参	10 g
(緑) (冷)ホールコーン	6 g
(緑) パセリ	0.5 g
冷凍ブイヨン(チキン)	6 g
淡口しょうゆ	3.3 g
塩	0.25 g
こしょう	0.02 g
水	110 g
(赤) キャベツメンチカツ(50g)	1 こ
(緑) キャベツ	30 g
カレー粉	0.07 g
トマトケチャップ	5 g
こしょう	0.01 g

カルちゃんたっぷりday

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	627	24.2	25.7

9月12日（火）

ごはん（減量）
牛乳
白玉麩のすまし汁
鶏肉のレモン塩こうじ焼き
きゅうりのごまあえ

食品名	1人分量
(黄) 精白米	68 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 干しわかめ	0.5 g
(黄) 白玉麩	1 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) 人参	10 g
(緑) えのきたけ	8 g
(緑) 青ねぎ	4 g
塩	0.1 g
淡口しょうゆ	5 g
だし昆布	0.7 g
削り節	2.1 g
水	115 g
(赤) 鶏もも皮付き	1 こ
酒	0.8 g
淡口しょうゆ	0.7 g
(緑) おろしにんにく	0.25 g
(緑) レモン汁	0.7 g
塩こうじ	3.3 g
水	1 g
(緑) きゅうり	17 g
(緑) キャベツ	13 g
(緑) 人参	6 g
(黄) 白いりごま	0.6 g
(黄) 白すりごま	0.6 g
(黄) 三温糖	0.25 g
濃口しょうゆ	2 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	507	21.3	16.3

9月13日（水）

とうもろこしごはん
牛乳
みそワンタンスープ
揚げじゃがと牛肉の甘辛煮

食品名	1人分量
(黄) 精白米	72 g
(緑) (冷)ホールコーン	9 g
塩	0.5 g
(赤) 牛乳	1 本
(黄) ワンタン	5 g
(赤) 鶏肉	10 g
(緑) 人参	10 g
(緑) キャベツ	20 g
(緑) 緑豆もやし	15 g
(緑) (冷)ホールコーン	6 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	8.3 g
冷凍ブイヨン(チキン)	5 g
水	100 g
(黄) じゃが芋	55 g
(黄) 米油（揚げ油）	5 g
(赤) 牛肉スライス	28 g
(緑) 白ねぎ	5 g
(緑) しょうが	0.4 g
酒	1.1 g
(黄) 三温糖	1.8 g
濃口しょうゆ	2.5 g
(黄) でんぷん	0.3 g
水	11 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	590	23.1	18.6

8･9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

9月14日(木)

ごはん
牛乳
じゃがいものみそ汁
豚肉とごぼうの土佐煮

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) （冷）油揚げ	10 g
(黄) じゃが芋	30 g
(緑) 玉ねぎ	25 g
(緑) 青ねぎ	5 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) 豚肉スライス	20 g
(緑) ごぼう	15 g
(緑) 人参	10 g
(緑) ピーマン	3 g
(黄) 糸こんにゃく	6 g
(赤) 花かつお	0.7 g
(黄) 三温糖	1.4 g
みりん	0.6 g
酒	0.6 g
濃口しょうゆ	3 g
(黄) 米油	0.3 g
水	10 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	525	20.9	14.9

9月15日(金)

ごはん
牛乳
わかめと卵のスープ
回鍋肉

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	15 g
(赤) 冷凍液卵	14 g
(赤) 干しわかめ	0.8 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(緑) 青ねぎ	5 g
削り節	1 g
冷凍ブイヨン(チキン)	5 g
淡口しょうゆ	5 g
水	110 g
(黄) でんぷん	0.5 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) ピーマン	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
プチドリップ	0.3 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	533	26.6	14.9

9月19日(火)

牛乳
ごはん（減量）
夏野菜のみそ汁
さばの塩焼き
土佐和え

食品名	1人分量
(赤) 牛乳	1 本
(黄) 精白米	68 g
(緑) なす	15 g
(緑) かぼちゃ	25 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(赤) （冷）油揚げ	5 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	7 g
(赤) こうじみそ	1.4 g
削り節	2.5 g
水	105 g
(赤) さば一汐（40g）	1 こ
(緑) こまつな	7 g
(緑) キャベツ	19 g
(緑) 人参	4 g
(赤) 花かつお	0.6 g
(黄) 三温糖	0.4 g
濃口しょうゆ	1.4 g

城陽市のかぼちゃ・なすを使用！

和食を楽しむ献立

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	563	21.8	21.5

9月20日(水)

ごはん
牛乳
豆のオリンピックカレー
フルーツ杏仁

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 豚肉ミンチ	20 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
カレー粉	0.15 g
(緑) おろしにんにく	0.3 g
ローレル	0.02 g
(赤) ミックスビーンズ	10 g
(緑) (冷)むき枝豆	3 g
(赤) 大豆（ドライパック）	4 g
(黄) じゃが芋	20 g
(緑) 玉ねぎ	40 g
(緑) 人参	30 g
(緑) しょうが	0.5 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
ガラムマサラ	0.01 g
ウスターソース	1 g
水	85 g
(黄) 豆乳杏仁豆腐	20 g
(緑) みかん缶	25 g
(緑) 黄桃缶	15 g
(緑) りんご缶	15 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	623	18.6	17.9

9月21日(木)

ごはん
牛乳
キャベツのみそ汁
プリプリ中華炒め

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(黄) 切り麩	2 g
(緑) キャベツ	25 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	22 g
(緑) しめじ	7 g
(緑) 青ねぎ	4 g
(赤) 中辛みそ	7 g
(赤) こうじみそ	1.4 g
削り節	2.5 g
水	95 g
(赤) 豚肉スライス	19 g
(赤) 切りいか	15 g
(緑) 人参	12 g
(赤) うずら卵水煮	19 g
(緑) (冷)三度豆カット	9 g
(緑) たけのこ水煮	10 g
(緑) しょうが	0.3 g
(緑) おろしにんにく	0.5 g
(黄) 三温糖	0.4 g
濃口しょうゆ	2 g
淡口しょうゆ	0.6 g
塩	0.06 g
酒	0.5 g
酢	0.3 g
トウバンジャン	0.03 g
(黄) ごま油	0.5 g
(黄) でんぷん	0.4 g
水	4 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	519	23.3	14.6

9月22日(金)

ごはん
牛乳
春雨スープ
ヤンニョムチキン

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	10 g
(黄) 緑豆はるさめ	4 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) 人参	10 g
(緑) キャベツ	20 g
(緑) にら	5 g
(緑) しょうが	0.5 g
濃口しょうゆ	0.5 g
淡口しょうゆ	4 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
削り節	2.5 g
水	100 g
(赤) 鶏肉もも（唐揚げ大）	58 g
酒	1 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
(黄) でんぷん	10 g
(黄) 米油（揚げ油）	6 g
コチュジャン	2.4 g
トマトケチャップ	1 g
濃口しょうゆ	1.7 g
みりん	1.7 g
(黄) 三温糖	1.8 g
(緑) おろしにんにく	0.9 g
(黄) 白いりごま	0.8 g
水	6 g
プチドリップ	0.2 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	697	25	27.2

9月25日(月)

黒糖パン
牛乳
ミートボールのトマト煮
枝豆とツナのデリサラダ

食品名	1人分量
(黄) 黒糖パン	1 こ
(赤) 牛乳	1 本
(赤) ミートボール	33 g
(緑) 玉ねぎ	40 g
(黄) じゃが芋	30 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 白菜	25 g
(緑) パセリ	0.5 g
トマトピューレ	6 g
トマトケチャップ	16 g
(黄) 三温糖	1 g
冷凍ブイヨン(チキン)	3 g
水	30 g
(赤) ツナ(ノンオイル)	7 g
(緑) 切り干し大根	1.8 g
(緑) きゅうり	6 g
(緑) (冷)むき枝豆	7 g
(緑) 人参	6 g
(緑) キャベツ	4 g
(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.6 g
淡口しょうゆ	0.8 g
(黄) 上白糖	1 g
塩	0.05 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	616	22.5	20.3

9月26日(火)

わかめごはん（減量）
牛乳
月見汁
里芋のそぼろ煮
十五夜デザート

食品名	1人分量
(黄) 精白米	68 g
(赤) たきこみわかめ	1.26 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) （冷）油揚げ	5 g
(緑) 玉ねぎ	20 g
(緑) とうがん	20 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(黄) 白玉団子（汁用）	20 g
淡口しょうゆ	5 g
塩	0.25 g
だし昆布	0.5 g
削り節	1.5 g
水	95 g
(赤) 鶏肉ミンチ	15 g
(黄) (冷)里芋 丸2S	40 g
(緑) 人参	8 g
(緑) (冷)三度豆カット	5 g
(黄) 三温糖	1.1 g
濃口しょうゆ	1.6 g
淡口しょうゆ	1 g
みりん	1.3 g
削り節	1.1 g
(黄) でんぷん	0.5 g
水	19 g
(黄) お月見ゼリー（40g）	1 こ

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	546	17.4	12.2

9月27日(水)

しょうゆごはん
牛乳
具だくさんみそ汁
さんまの揚げ煮丼

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
濃口しょうゆ	2.1 g
酒	1.2 g
(赤) 牛乳	1 本
(黄) 切り麩	2 g
(赤) 豚肉スライス	13 g
(緑) 緑豆もやし	14 g
(緑) キャベツ	12 g
(緑) 人参	10 g
(緑) 玉ねぎ	12 g
(緑) 青ねぎ	5 g
(赤) 中辛みそ	7 g
(赤) こうじみそ	1.4 g
削り節	2.5 g
水	105 g
(赤) 粉付さんま(15ｇ)	2 こ
(黄) 米油（揚げ油）	5 g
(緑) しょうが	0.5 g
濃口しょうゆ	2.8 g
(黄) 三温糖	0.8 g
酒	1.6 g
水	5 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	589	21.9	22.4

9月28日(木)

ごはん
牛乳
厚揚げの中華煮(エビ)
バンバンジー風サラダ

新メニュー

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	16 g
(赤) 絹厚揚げ(冷凍)	47 g
(緑) 玉ねぎ	60 g
(緑) 人参	15 g
(赤) むきえび	9 g
(緑) チンゲンサイ	10 g
(緑) (冷)ホールコーン	7 g
(緑) おろしにんにく	0.5 g
(緑) しょうが	0.6 g
(黄) 三温糖	0.35 g
オイスターソース	1.2 g
塩	0.15 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	4.3 g
(黄) でんぷん	1.4 g
水	29 g
(赤) 鶏ささみ水煮	11 g
(緑) きゅうり	11 g
(緑) キャベツ	15 g
(緑) 人参	8 g
濃口しょうゆ	1.2 g
酢	1.5 g
(赤) 中辛みそ	0.6 g
(黄) 上白糖	1.7 g
(黄) 白すりごま	1.5 g
(黄) ごま油	0.5 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	568	26	17.2

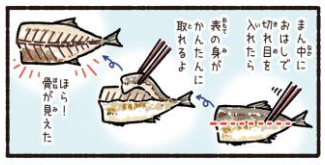
9月29日(金)

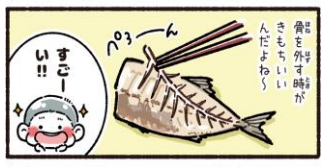
ごはん
牛乳
にらたまスープ
チンジャオロースー

食品名	1人分量
(黄) 精白米	75 g
(赤) 牛乳	1 本
(赤) 鶏肉	15 g
(緑) にら	7 g
(緑) 玉ねぎ	30 g
(緑) 人参	10 g
(緑) (冷)ホールコーン	10 g
(緑) えのきたけ	5 g
(赤) 冷凍液卵	14 g
淡口しょうゆ	3 g
塩	0.27 g
こしょう	0.02 g
冷凍ブイヨン(チキン)	5 g
(黄) でんぷん	0.5 g
水	105 g
(赤) 牛肉細切り	30 g
酒	1 g
(緑) 玉ねぎ	37 g
(緑) パプリカ(赤)	6 g
(緑) ピーマン	6 g
(緑) たけのこ水煮	10 g
(黄) 三温糖	0.5 g
濃口しょうゆ	3 g
オイスターソース	0.8 g
(黄) でんぷん	0.6 g

栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	536	24.8	15

骨取り名人





骨を上手に取って、
魚をおいしく味わいましょう。