

献立表

現 場：市立池田病院
 献立種類：常食A（個別献立 / A / B）
 期 間：2017/4/1～2017/4/11

	土 1	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9	月 10	火 11
朝食	[A] ■食パン90 食パン90g×1 90g ■ジャム&マーガリン いちごジャム&マーガリン 13g ■牛乳1本 牛乳 200g ■サラダ1 盛合わせ カリフラワー (冷) 30g アスパラ (冷) 20g ミニトマト 20g 焼煎ごま小袋(ノイ他)ジャコ 10g [B] ■みそ汁① 朝食用 大根 40g 人参 20g 減塩みそ(マルサン)750g 12g 出しかつお 0.1g ■鯛みそ 鯛みそ(三島)8g小袋 8g ■ミートボール 3個 大豆ボール(味の素)計特称入 48g	[A] ■バターロール 40×2 ミネラルロール 40g 80g ■ブルーベリージャム1個 ブルーベリージャム (特食品) 15g ■牛乳1本 牛乳 200g ■スープ煮 菜園風がり野菜ミックス(缶) 50g コツメ顆粒(五大70gキ-対応) 2g こしょう 0.1g [B] ■みそ汁② 朝食用 じゃがいも 40g 玉葱 20g 減塩みそ(マルサン)750g 12g 出しかつお 0.1g ■のり佃煮 のり佃煮(ジャコ) 5g ■スープ煮 菜園風がり野菜ミックス(缶) 50g コツメ顆粒(五大70gキ-対応) 2g こしょう 0.1g	[A] ■食パン90 食パン90g×1 90g ■ジャム&マーガリン メープル&マーガリン 13g ■牛乳1本 牛乳 200g ■サラダ2 胡瓜 40g レタス 20g みかん缶(4号缶) 20g サウザン小袋(ノイ他) 10g [B] ■みそ汁③ 朝食用 ゆば 3g 南瓜皮とり 40g 減塩みそ(マルサン)750g 12g 出しかつお 0.1g ■ゆずみそ ゆずみそ(ジャコ) 7g ■サラダ2 胡瓜 40g レタス 20g みかん缶(4号缶) 20g サウザン小袋(ノイ他) 10g	[A] ■丸ロール 40×2 丸ロール80g 80g ■りんごジャム 1個 りんごジャム 15g ■牛乳1本 牛乳 200g ■スープ煮(キャベツ) キャベツ 70g コーン (冷) 5g コツメ顆粒(五大70gキ-対応) 2g こしょう 0.1g [B] ■みそ汁④ 朝食用 ふ 1g 玉葱 40g 減塩みそ(マルサン)750g 12g 出しかつお 0.1g ■ねりうめ ねりうめ(ジャコ) 5g ■スープ煮(キャベツ) キャベツ 70g コーン (冷) 5g コツメ顆粒(五大70gキ-対応) 2g こしょう 0.1g	[A] ■食パン90 食パン90g×1 90g ■ジャム&マーガリン いちごジャム&マーガリン 13g ■牛乳1本 牛乳 200g ■サラダ4 盛合わせ プロッコリー (冷) 30g アスパラ (缶) 20g ミニトマト 20g 焼煎ごま小袋(ノイ他)ジャコ 10g [B] ■みそ汁⑤ 朝食用 さつまいも 40g 人参 20g ほうれん草 (冷) 30g ふ 1g 減塩みそ(マルサン)750g 12g 出しかつお 0.1g ■かつお節みそ かつお節みそ 7g ■ミートボール 3個 大豆ボール(味の素)計特称入 48g	[A] ■ワッパフ 40×2 ワンローフ80g 80g ■ブルーベリージャム1個 ブルーベリージャム (特食品) 15g ■牛乳1本 牛乳 200g ■サラダ アスパラ (冷) 30g カリフラワー (冷) 30g 人参 10g グレートノーザン クリーミー小袋(ノイ他) 10g [B] ■みそ汁⑥ 朝食用 納豆 30g ほうれん草 (冷) 30g ふ 1g 減塩みそ(マルサン)750g 12g 出しかつお 0.1g ■ふりかけ (甲殻注) 2g ■サラダ アスパラ (冷) 30g カリフラワー (冷) 30g 人参 10g グレートノーザン クリーミー小袋(ノイ他) 10g	[A] ■食パン90 食パン90g×1 90g ■ジャム&マーガリン メープル&マーガリン 13g ■牛乳1本 牛乳 200g ■サラダ5 キャベツ 30g 胡瓜 30g 人参 10g 中華ドレ1Lポット(ノイ他) 7g [B] ■みそ汁⑦ 朝食用 白オ 40g 人参 20g 減塩みそ(マルサン)750g 12g 出しかつお 0.1g ■焼のり1袋 焼のり(袋入り) 1g ■でんぶ (魚粉) 10g でんぶ	[A] ■食パン90 食パン90g×1 90g ■ジャム&マーガリン いちごジャム&マーガリン 13g ■牛乳1本 牛乳 200g ■サラダ1 盛合わせ カリフラワー (冷) 30g アスパラ (冷) 20g ミニトマト 20g 焼煎ごま小袋(ノイ他)ジャコ 10g [B] ■みそ汁⑧ 朝食用 じゃがいも 40g 玉葱 20g 減塩みそ(マルサン)750g 12g 出しかつお 0.1g ■鯛みそ 鯛みそ(三島)8g小袋 8g ■ミートボール 3個 大豆ボール(味の素)計特称入 48g	[A] ■バターロール 40×2 ミネラルロール 40g 80g ■ブルーベリージャム1個 ブルーベリージャム (特食品) 15g ■牛乳1本 牛乳 200g ■スープ煮 菜園風がり野菜ミックス(缶) 50g コツメ顆粒(五大70gキ-対応) 2g こしょう 0.1g [B] ■みそ汁⑨ 朝食用 じゃがいも 40g 玉葱 20g 減塩みそ(マルサン)750g 12g 出しかつお 0.1g ■のり佃煮 のり佃煮(ジャコ) 5g ■スープ煮 菜園風がり野菜ミックス(缶) 50g コツメ顆粒(五大70gキ-対応) 2g こしょう 0.1g	[A] ■食パン90 食パン90g×1 90g ■ジャム&マーガリン メープル&マーガリン 13g ■牛乳1本 牛乳 200g ■サラダ2 胡瓜 40g レタス 20g みかん缶(4号缶) 20g サウザン小袋(ノイ他) 10g [B] ■みそ汁⑩ 朝食用 ゆば 3g 南瓜皮とり 40g 減塩みそ(マルサン)750g 12g 出しかつお 0.1g ■ゆずみそ ゆずみそ(ジャコ) 7g ■サラダ2 胡瓜 40g レタス 20g みかん缶(4号缶) 20g サウザン小袋(ノイ他) 10g	[A] ■丸ロール 40×2 丸ロール80g 80g ■りんごジャム 1個 りんごジャム 15g ■牛乳1本 牛乳 200g ■スープ煮(キャベツ) キャベツ 70g コーン (冷) 5g コツメ顆粒(五大70gキ-対応) 2g こしょう 0.1g [B] ■みそ汁⑪ 朝食用 ふ 1g 玉葱 40g 減塩みそ(マルサン)750g 12g 出しかつお 0.1g ■ねりうめ ねりうめ(ジャコ) 5g ■スープ煮(キャベツ) キャベツ 70g コーン (冷) 5g コツメ顆粒(五大70gキ-対応) 2g こしょう 0.1g
	■米飯 ごはん 150g ■海老しんじょう風 1個 むきえび 40g 木くらげ 0.3g アカイカ (冷凍) 10g すり身 25g えんどう 5g 人参 3g 卵白 3g 片くり粉 2g しょうゆ 3g 三温糖 2g みりん 2g 白葱 40g 塩 0.3g 出しかつお 0.1g ■くだもの(バナナ) バナナ 50g ■麻婆春雨 春雨(緑豆) 18g 豚ミンチ 10g にんにくの茎 20g 干しいたけ 1.5g なす 40g 土生姜 3g ごま油(純正) 1g 赤みそ(鯉出し入) 10g しょうゆ 5g 三温糖 2g みりん 1g たかの爪 1g ティエメンジャン オイスターソース 2g なたね油 2g 片くり粉 3g 粉さんしょう 0.1g ■みぞれ和え 大根 40g しめじ 30g 胡瓜 50g えのき茸 20g しょうゆ 1g 酢 3g 三温糖 2g	■米飯 ごはん 150g ■ビーフシチュー 牛肉角切(カレー用) 40g じゃがいも 70g 玉葱 60g 人参 40g しめじ 20g プロッコリー (冷) 30g なたね油 3g ビーフシチュールーの素 20g 茹卵 25g ■くだもの(りんご) りんご 70g ■サラダ むきえび 15g 胡瓜 30g レタス 15g トマト 20g 玉葱 5g レーズン 2g バイン(缶)ピーセス 15g カレー粉(400g入り) 0.3g しょうゆ 2g みりん 6g 酢 3g 赤みそ(鯉出し入) 12g 塩 0.1g しょうゆ 5g 三温糖 5g みりん 1g 葱 5g 人参 10g ■うどの煮びたし うど 60g 花かつお 0.5g しょうゆ 3g 三温糖 1g 出しかつお 0.1g	■米飯 ごはん 150g ■鶏肉の鉄板焼 (焼肉風) かしわもも皮なし 70g 塩 0.5g こしょう 0.05g にら 20g 玉葱 40g なたね油 3g ■焼き肉のたれ 焼肉のたれ 15g ■伴三糸 春雨(緑豆) 8g 胡瓜 60g 錦糸卵 10g なたね油 0.3g 三温糖 3g 酢 3g しょうゆ 0.3g ■揚げなすの挽肉みそかけ なす(小) 100g なたね油 12g 合挽ミンチ 15g 土生姜 0.5g 玉葱 20g 干しいたけ 0.3g 赤みそ(鯉出し入) 12g 塩 0.1g しょうゆ 5g 三温糖 5g みりん 1g 葱 5g 人参 10g ■うどの煮びたし うど 60g 花かつお 0.5g しょうゆ 3g 三温糖 1g 出しかつお 0.1g	■レモン蒸し からすかれい70g(可食部70g) 70g 白オ 40g ほうれん草 (冷) 20g えのき茸 10g レモン 10g しょうゆ 3g ■おろし和え 大根 40g まいたけ 10g しめじ 20g みつば 3g 減塩しょうゆ(7°+75ml) 5g ■フルーツ 盛合わせ 白桃缶 30g パレソオレンジ(250g皮付) 45g ■うどん 冷凍うどん(230g×5玉) 200g 油揚げ(10g×4枚) すし揚 5g 葱 5g かまぼこ 12g しょうゆ 5g 三温糖 1g みりん 1g 塩 1g 出しかつお 0.1g ■おにぎり ごはん 50g 塩 0.3g	■米飯 ごはん 150g ■盛合せ アボカド 30g ほたて貝 20g するめいか(内臓なし) 50g サニーレタス(サラダ菜) 16g アスパラ(缶) 20g 人参 30g 香味和風トッピング小袋(ノイ他) 10g ■ごま酢和え 胡瓜 60g えのき茸 30g 白ごま 1g 酢 3g 三温糖 2g ■炒め煮(金平風煮) ごぼう 50g 人参 20g ピーマン 20g 平天(11ヶ5枚入) 10g こんにやく 30g たかの爪 0.2g なたね油 3g しょうゆ 8g 三温糖 3g みりん 2g 出しかつお 0.1g ■赤出し うずまきふ 3g みつば 5g 赤出し 12g 出しかつお 0.1g	■米飯 ごはん 150g ■鶏肉おろし正油焼き かしわもも皮なし 60g 大根 10g 葱 10g 土生姜 5g レモン 10g しょうゆ 8g 三温糖 1g みりん 2g 白ごま 1.5g ■お浸し 小松菜 50g しめじ 10g 減塩しょうゆ(7°+75ml) 5g ■煮付(南瓜) 南瓜 60g 白葱 30g 焼豆腐 40g きぬさや (冷) 7g しょうゆ 8g 三温糖 5g みりん 1g 出しかつお 0.1g ■くだもの キウイフルーツ 45g りんご 35g	■米飯 ごはん 150g ■焼魚 開きさんま(干) 80g ■中華酢の物 白オ 70g セロリ 10g 赤ピーマン(パブリカ) 10g ごま油(純正) 0.5g 酢 3g 三温糖 2g ■ぜんまい炒め煮 ぜんまい 30g 油揚げ(10g×4枚) すし揚 5g 干しいたけ 1g きぬさや (冷) 5g 人参 20g なたね油 3g しょうゆ 8g 三温糖 1g みりん 1g ■くだもの(オレンジ) パレソオレンジ(250g皮付) 45g	■米飯 ごはん 150g ■かき揚げ 豆乳は別 さつまいも 40g 人参 5g 生しいたけ 15g 葱 10g 玉葱 30g あさり むき身 12g えんどう 20g 天ぷら粉 20g なたね油 4.5g 干しいたけ 4g 天ぷら粉 3g なたね油 15g 塩 0.1g ■昆布茶塩(天ぷら用) 塩 0.3g 昆布茶 1g ■清汁 卵豆腐 卵豆腐 20g ゆば 3g みつば 3g しょうゆ 8g 塩 0.5g 出しかつお 0.1g ■辛子ごま酢和え キャベツ 50g 白ごま 0.5g 酢 3g 三温糖 2g 辛子バック 1g ■くだもの(マゴ-) マンゴ- (冷凍) 冷凍(1袋) 60g	■焼めし ごはん 180g 牛ミンチ 18g むきえび 15g 卵 25g 人参 20g 玉葱 40g ピーマン 10g 塩 0.5g こしょう 0.3g なたね油 4.5g ■ヨーグルト1本 ヨーグルト(170g×2) 80g ■中華スープ(とろみ付) 片くり粉 2g 白オ 20g もやし 15g 人参 5g たけのこ(生) 10g 干しいたけ 0.5g 葱 3g うずら卵(缶) 20g 鶏がらスープ(素) 2g 塩 0.2g ■サラダ ごぼう 30g いんげん (冷) 20g 塩 0.1g 一味唐辛子 0.1g 1Kマヨネーズハーフ 5g しょうゆ 1g レタス 15g ミニトマト 10g	■米飯 ごはん 150g ■うずまき卵 卵 50g のり 0.8g 塩 0.1g 出しかつお 0.1g なたね油 5g ■大根サラダ 大根 50g 人参 10g みつば 4g 練りごま 3g しょうゆ 5g サラダ油(なたね油) 5g ■煮付(さつま芋) さつまいも 50g 生揚(70g×4個) 35g マロニー 5g 人参 20g しょうゆ 8g 三温糖 5g みりん 1g 出しかつお 0.1g ■フルーツポンチ 粉寒天 0.125g 白桃缶 12g みかん缶(4号缶) 12g いちご(可食18g) 9g バイン(缶)スライス 12g 上白糖 5g	■米飯 ごはん 150g ■焼き魚 おしやも 60g ■お浸し かつお ほうれん草 (冷) 60g 花かつお 1g 減塩しょうゆ(7°+75ml) 5g ■煮付(さつま芋) さつまいも 50g 生揚(70g×4個) 35g マロニー 5g 人参 20g しょうゆ 8g 三温糖 5g みりん 1g 出しかつお 0.1g ■フルーツポンチ 粉寒天 0.125g 白桃缶 12g みかん缶(4号缶) 12g いちご(可食18g) 9g バイン(缶)スライス 12g 上白糖 5g
■米飯 ごはん 150g ■う巻 卵 50g	■米飯 ごはん 150g ■さわらのおろし煮 さわら70g(可食部70g) 70g	■変わり太巻き3切れ (具は中心) ごはん 75g 上白糖 3g 塩 0.7g	■米飯 ごはん 150g ■春巻 春巻の皮 10g	■米飯 ごはん 150g ■鯖のみそ煮 サバ70g(可食部70g) 70g	■米飯 ごはん 150g ■炸豆腐風 カレー風味 卵 40g	■米飯 ごはん 150g ■卵コロケ 卵 50g	■米飯 ごはん 150g ■おでん 大根 50g	■米飯 ごはん 150g ■照焼魚 あおヒラス(白身)70g 70g	■米飯 ごはん 150g ■ハンバーグマトリョシ かしわミンチ(もも肉) 50g	■米飯 ごはん 150g ■卵とじ 卵 50g	

夕食	うなぎ しば焼き	10 g	小麦粉	5 g	すし酢(米酢)	7 g	豚肉(上)	30 g	赤みそ(醸出し入)	15 g	豚肉(上)	30 g	マカロニ	8 g	じゃがいも	70 g	しょうゆ	5 g	玉葱	30 g	豚肉(上)	10 g				
	塩	0.1 g	なたね油	3 g	すしのり	1.5 g	むきえび	20 g	三温糖	5 g	もやし	30 g	玉葱	40 g	生揚(70g×4個)	70 g	三温糖	5 g	こしょう	0.05 g	高野豆腐	16g 5.3 g				
	出しかつお	0.1 g	大根	60 g	梅干(付梅)塩分10%	7 g	人参	20 g	土生姜	3 g	たけのこ(生)	20 g	牛乳	40 g	牛蒡天(1本×4本入)	40 g	みりん	5 g	卵	5 g	干しいたけ	1.5 g				
	なたね油	5 g	土生姜	5 g	鮭フィーレ	6 g	干しいたけ	2 g	葱	3 g	人参	20 g	マーガリン(450g) (牛乳7%)	2 g	こんにやく	42 g	塩	0.2 g	塩	0.2 g	人参	20 g				
	■サラダ(白みそドレ)		しょうゆ	8 g	白生薬(平切甘酢)1袋1kg入	5 g	たけのこ(生)	30 g	■いんげんのトマト煮	0.1 g	春雨(緑豆)	5 g	小麦粉	20 g	牛すじ肉(茹)	20 g	しょうゆ	12 g	■おかか和え	50 g	パン粉	15 g	グリンスイス	5 g		
	大根	70 g	三温糖	3 g	卵	15 g	春雨(緑豆)	5 g	いんげん	40 g	塩	0.1 g	小麦粉	15 g	しょうゆ	9 g	■煮付	80 g	なたね油	1 g	トマト	30 g	高野豆腐	16g 5.3 g		
	トマト	20 g	みりん	1 g	■押寿司	2	塩	0.1 g	トマト	40 g	しょうゆ	5 g	パン粉	10 g	三温糖	2 g	■煮付	23 g	トマト	30 g	トマトケチャップ	3 g	れんこん	20 g		
	きぬさや	5 g	出しかつお	0.1 g	ごはん	60 g	しょうゆ	5 g	にんにく	0.3 g	ごま油(純正)	2 g	小麦粉	2 g	■大豆サラダ	2 g	■辛子パック	2.5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	コンツリ顆粒(五大7%対応)	0.05 g	れんこん	20 g
	塩	0.1 g	パセリ(乾)	0.2 g	上白糖	2 g	みりん	1.5 g	にんにく	0.3 g	■辛子パック・しょうゆ	2.5 g	小麦粉	2 g	大豆	12 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	葱	2 g	れんこん	20 g		
	しょうゆ	2 g	■そら豆		塩	0.3 g	すし酢(米酢)	2 g	■肉じゃが	0.01 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	大豆もやし	20 g	れんこん	20 g		
	サラダ油(なたね油)	3 g	そら豆(冷凍)	40 g	すし酢(米酢)	2 g	生節	12 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	人参	25 g	れんこん	20 g		
	白みそ	5 g	塩	0.2 g	生節	12 g	■生野菜		■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	しょうゆ	8 g	れんこん	20 g		
	酢	5 g	■かき油炒め		すし酢(米酢)	2 g	大根	30 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	5 g	れんこん	20 g		
	■五目煮豆 ひじき入り		豆苗	80 g	生節	12 g	人参	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	しょうゆ	3 g	れんこん	20 g		
	大豆	20 g	まいたけ	20 g	しょうゆ	5 g	人参	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	3 g	れんこん	20 g		
	ひじき	5 g	木くらげ	1 g	みりん	5 g	若布	1 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g		
	油揚げ(10g×4枚)	5 g	こしょう	0.05 g	三温糖	3 g	水菜	20 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g		
	人参	20 g	なたね油	2 g	青じそ	1 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g		
	しょうゆ	5 g	ごま油(純正)	1 g	■いなり(菜の花のせ)	1	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g		
	三温糖	2 g	オイスターソース	5 g	菜の花(冷)	5 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g		
みりん	1 g	片くり粉	0.5 g	すし揚(10g×4枚)	5 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
出しかつお	0.1 g	ウエイユー(鶏骨1kg入)	0.2 g	白ごま	1 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
■みそ汁		■酢の物		ごはん	30 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
もやし	20 g	胡瓜	50 g	すし酢(米酢)	1.5 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
生しいたけ	10 g	若布	1 g	上白糖	1.5 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
人参	20 g	かにかま(1本×10本入150g)	10 g	しょうゆ	1.5 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
若布	1 g	酢	3 g	三温糖	3 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
葱	5 g	三温糖	2 g	みりん	0.5 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
赤みそ(醸出し入)	12 g			ひじき	0.1 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
出しかつお	0.1 g			ぶき(生)	5 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				■バックしょうゆ		和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				減塩しょうゆ(1775ml×4)	5 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				■くだもの(柑橘系)		和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				甘夏(皮付き360g)	100 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				■清汁(結び三つ葉)		和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				手まりふ(冷)	12 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				みつば	3 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				しょうゆ	8 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				塩	0.5 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				出しかつお	0.1 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				■煮付		和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				桜丸(小)(1本×3個入)	15 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				たけのこ(生)	30 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				きぬさや	7 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				人参	20 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				生しいたけ	15 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				しょうゆ	8 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				三温糖	5 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				みりん	1 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
				出しかつお	0.1 g	和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
						和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
						和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
						和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
						和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g	小麦粉	2 g	■オニオンスープ	5 g	■辛子パック	2.5 g	■ナムル盛り合せ	40 g	三温糖	2 g	れんこん	20 g			
						和風ドレッシング小袋(10g×4)	10 g	■肉じゃが	60 g	■辛子パック	2.5 g</															