



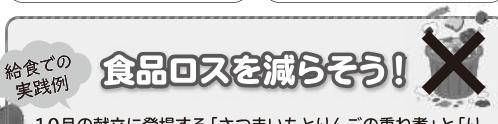
# 令和7年10月 使用材料一覧表



この印刷物が不要になれば  
「難がみ」として古紙回収等へ!



<b>1日(水) 695kcal</b>	<b>2日(木) 767kcal</b>	<b>3日(金) 802kcal</b>	<b>6日(月) 837kcal</b>	<b>7日(火) 772kcal</b>	<b>8日(水) 781kcal</b>	<b>9日(木) 805kcal</b>	<b>10日(金) 776kcal</b>
ご飯:342kcal 精白米 <b>鶏肉のガーリックソテー:83kcal 鶏肉,しづうが,料理酒,食塩,こしょう,オイスター油,玉ねぎ,人参,エリック,白ごま,なたね油,オイスターソース,コチュジャン</b> <b>小松菜の煮浸し:17kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>いためピーフン:51kcal ピーフン,大豆もやし,キアブリ,人参,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こしょう,砂糖,(淡)醤油,削り節</b> <b>ほうれん草のお浸し:17kcal ほうれん草,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>切干大根のはりはり煮:22kcal 切干大根,絹豆布,米酢,砂糖,(淡)醤油</b> <b>さつまいもとりんごの重ね煮:40kcal さつまいも,りんご,砂糖,バター</b>	ご飯:373kcal 精白米,米粒麦 <b>ブルゴ尼:126kcal 豚肉,にんにく,砂糖,料理酒,(淡)醤油,こしょう,玉ねぎ,人参,エリック,白ごま,なたね油,オイスターソース,コチュジャン</b> <b>豆雑のから揚げ:51kcal 豆雑,米粉,片栗粉,なたね油</b> <b>かぼちゃの天ぷら:20kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油</b> <b>高野豆腐と野菜の煮物:84kcal 高野豆腐,人参,大根,こま油,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>もやしのいため物:8kcal 太もやしなたね油,食塩,こしょう</b> <b>黒ごま団子:90kcal 白玉だんご,砂糖,すりごま,黒ごま,(淡)醤油,米粉</b> <b>こんにゃくの含め煮:4kcal 板こんにゃく,(淡)醤油,本みりん,料理酒,削り節</b>	ご飯:376kcal 精白米 <b>油淋鶏:138kcal 鶏肉,食塩,料理酒,片栗粉,なたね油,青ねぎ,しづうが,(淡)醤油,米酢,砂糖</b> <b>大根葉のおかかいため:20kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油</b> <b>ひじき豆:112kcal 大豆水煮,ひじき,油揚げ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>キャベツのソテー:18kcal 小松菜,人参,なたね油,食塩,こしょう</b> <b>きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油</b>	ご飯:342kcal 精白米 <b>麦ご飯:133kcal サーモンカツ,なたね油</b> <b>かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油</b> <b>ほうれん草のいため物:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油,砂糖,(淡)醤油,削り節</b> <b>キャベツのソテー:13kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こま油</b> <b>きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油</b>	玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米 <b>和風おろしハンバーグ:138kcal ハンバーグ,大根おろし,玉ねぎ,(淡)醤油,本みりん,砂糖,オイスターソース,削り節,泡寒天</b> <b>ほうれん草のいため物:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油</b> <b>きんぴらごはん:168kcal 人参,焼きちくわ,ごぼう,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(淡)醤油</b> <b>じゃがいものピリ辛いため:31kcal じゃがいも,ごぼう,ウバジンジャ,本みりん,食塩,(淡)醤油,米酢</b> <b>茎わかめのいため物:5kcal 茎わかめ,しづうが,なたね油,(淡)醤油,砂糖,削り節</b>	麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦 <b>チキンのアンダレス:144kcal 鶏肉,食塩,こま油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,砂糖</b> <b>小松菜の香番え:15kcal 小松菜,しづうが,白ねぎ,(淡)醤油,ごま油</b> <b>キャベツの煮浸し:81kcal キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>かぼちゃの煮付け:35kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,本みりん,削り節</b> <b>こんにくのピリ辛いため:14kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,なたね油,(淡)醤油,砂糖,どうがら粉</b> <b>人參とセロリのマスタードあえ:19kcal 人參,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,粗マスタード</b>	玄米ご飯:361kcal 精白米,きのこごはん,玉ねぎ,(淡)醤油,料理酒,本みりん <b>さごしのしょうが煮:21kcal さごし,しづうが,三温糖,料理酒,本みりん,(淡)醤油</b> <b>大根葉のこまいため:25kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油</b> <b>じゃがいものそぼろ煮:69kcal 鶏肉,しづうが,玉ねぎ,人参,なたね油,三温糖,砂糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油</b> <b>かぼちゃの煮付け:35kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,本みりん,削り節</b> <b>こんにくのピリ辛いため:14kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,なたね油,(淡)醤油,砂糖,どうがら粉</b> <b>金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩</b>	
ご飯:342kcal 精白米 <b>鶏肉のガーリックソテー:83kcal 鶏肉,しづうが,料理酒,食塩,こま油,オイスター油,玉ねぎ,人参,エリック,白ごま,なたね油,オイスターソース,コチュジャン</b> <b>小松菜の煮浸し:17kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>いためピーフン:51kcal ピーフン,大豆もやし,キアブリ,人参,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油,砂糖,(淡)醤油</b> <b>ほうれん草のお浸し:17kcal ほうれん草,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>切干大根のはりはり煮:22kcal 切干大根,絹豆布,米酢,砂糖,(淡)醤油</b> <b>しゃがいものソテー:28kcal しゃがいもの,なたね油,食塩,こま油,(淡)醤油</b> <b>おから:36kcal おから,油揚げ,青ねぎ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,ごま油,煮干し</b>	ご飯:373kcal 精白米,米粒麦 <b>ブルゴ尼:126kcal 豚肉,にんにく,砂糖,料理酒,(淡)醤油,こま油,玉ねぎ,人参,エリック,白ごま,なたね油,オイスターソース,コチュジャン</b> <b>豆雑のから揚げ:51kcal 豆雑,米粉,片栗粉,なたね油</b> <b>かぼちゃの天ぷら:20kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油</b> <b>高野豆腐と野菜の煮物:84kcal 高野豆腐,人参,大根,こま油,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>もやしのいため物:8kcal 太もやしなたね油,食塩,こま油</b> <b>黒ごま団子:90kcal 白玉だんご,砂糖,すりごま,黒ごま,(淡)醤油,米粉</b> <b>こんにゃくの含め煮:4kcal 板こんにゃく,(淡)醤油,本みりん,料理酒,削り節</b>	ご飯:342kcal 精白米 <b>油淋鶏:138kcal 鶏肉,食塩,料理酒,片栗粉,なたね油,青ねぎ,しづうが,(淡)醤油,米酢,砂糖</b> <b>大根葉のおかかいため:20kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油</b> <b>ひじき豆:112kcal 大豆水煮,ひじき,油揚げ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>キャベツのソテー:18kcal 小松菜,人参,なたね油,食塩,こま油</b> <b>きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油</b>	ご飯:342kcal 精白米 <b>麦ご飯:133kcal サーモンカツ,なたね油</b> <b>かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油</b> <b>ほうれん草のいため物:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油,砂糖,(淡)醤油,削り節</b> <b>キャベツのソテー:13kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こま油</b> <b>きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油</b>	玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米 <b>和風おろしハンバーグ:138kcal ハンバーグ,大根おろし,玉ねぎ,(淡)醤油,本みりん,砂糖,オイスターソース,削り節,泡寒天</b> <b>ほうれん草のいため物:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油</b> <b>きんぴらごはん:168kcal 人参,焼きちくわ,ごぼう,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(淡)醤油</b> <b>じゃがいものピリ辛いため:31kcal じゃがいも,ごぼう,ウバジンジャ,本みりん,食塩,(淡)醤油,米酢</b> <b>茎わかめのいため物:5kcal 茎わかめ,しづうが,なたね油,食塩,こま油,(淡)醤油,砂糖,削り節</b>	麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦 <b>チキンのアンダレス:144kcal 鶏肉,食塩,こま油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,砂糖</b> <b>小松菜の香番え:15kcal 小松菜,しづうが,白ねぎ,(淡)醤油,ごま油</b> <b>キャベツの煮浸し:81kcal キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>かぼちゃの煮付け:35kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,本みりん,削り節</b> <b>こんにくのピリ辛いため:14kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,なたね油,(淡)醤油,砂糖,どうがら粉</b> <b>人參とセロリのマスタードあえ:19kcal 人參,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,粗マスタード</b>	玄米ご飯:361kcal 精白米,きのこごはん,玉ねぎ,(淡)醤油,料理酒,本みりん <b>さごしのしょうが煮:21kcal さごし,しづうが,三温糖,料理酒,本みりん,(淡)醤油</b> <b>大根葉のこまいため:25kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油</b> <b>じゃがいものそぼろ煮:69kcal 鶏肉,しづうが,玉ねぎ,人参,なたね油,三温糖,砂糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油</b> <b>かぼちゃの煮付け:35kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,本みりん,削り節</b> <b>こんにくのピリ辛いため:14kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,なたね油,(淡)醤油,砂糖,どうがら粉</b> <b>金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩</b>	
ご飯:342kcal 精白米 <b>鶏肉のガーリックソテー:83kcal 鶏肉,しづうが,料理酒,食塩,こま油,オイスター油,玉ねぎ,人参,エリック,白ごま,なたね油,オイスターソース,コチュジャン</b> <b>小松菜の煮浸し:17kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>いためピーフン:51kcal ピーフン,大豆もやし,キアブリ,人参,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油,砂糖,(淡)醤油</b> <b>ほうれん草のお浸し:17kcal ほうれん草,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>切干大根のはりはり煮:22kcal 切干大根,絹豆布,米酢,砂糖,(淡)醤油</b> <b>しゃがいものソテー:28kcal しゃがいもの,なたね油,食塩,こま油,(淡)醤油</b> <b>おから:36kcal おから,油揚げ,青ねぎ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,ごま油,煮干し</b>	ご飯:373kcal 精白米,米粒麦 <b>ブルゴ尼:126kcal 豚肉,にんにく,砂糖,料理酒,(淡)醤油,こま油,玉ねぎ,人参,エリック,白ごま,なたね油,オイスターソース,コチュジャン</b> <b>豆雑のから揚げ:51kcal 豆雑,米粉,片栗粉,なたね油</b> <b>かぼちゃの天ぷら:20kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油</b> <b>高野豆腐と野菜の煮物:84kcal 高野豆腐,人参,大根,こま油,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>もやしのいため物:8kcal 太もやしなたね油,食塩,こま油</b> <b>黒ごま団子:90kcal 白玉だんご,砂糖,すりごま,黒ごま,(淡)醤油,米粉</b> <b>こんにゃくの含め煮:4kcal 板こんにゃく,(淡)醤油,本みりん,料理酒,削り節</b>	ご飯:376kcal 精白米 <b>油淋鶏:138kcal 鶏肉,食塩,料理酒,片栗粉,なたね油,青ねぎ,しづうが,(淡)醤油,米酢,砂糖</b> <b>大根葉のおかかいため:20kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油</b> <b>ひじき豆:112kcal 大豆水煮,ひじき,油揚げ,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>キャベツのソテー:18kcal 小松菜,人参,なたね油,食塩,こま油</b> <b>きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油</b>	ご飯:342kcal 精白米 <b>麦ご飯:133kcal サーモンカツ,なたね油</b> <b>かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油</b> <b>ほうれん草のいため物:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油</b> <b>キャベツのソテー:13kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こま油</b> <b>きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油</b>	玄米ご飯:379kcal 精白米,発芽玄米 <b>和風おろしハンバーグ:138kcal ハンバーグ,大根おろし,玉ねぎ,(淡)醤油,本みりん,砂糖,オイスターソース,削り節,泡寒天</b> <b>ほうれん草のいため物:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油</b> <b>きんぴらごはん:168kcal 人参,焼きちくわ,ごぼう,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(淡)醤油</b> <b>じゃがいものピリ辛いため:31kcal じゃがいも,ごぼう,ウバジンジャ,本みりん,食塩,(淡)醤油,米酢</b> <b>茎わかめのいため物:5kcal 茎わかめ,しづうが,なたね油,食塩,こま油,(淡)醤油,砂糖,削り節</b>	麦ご飯:373kcal 精白米,米粒麦 <b>チキンのアンダレス:144kcal 鶏肉,食塩,こま油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,砂糖</b> <b>小松菜の香番え:15kcal 小松菜,しづうが,白ねぎ,(淡)醤油,ごま油</b> <b>キャベツの煮浸し:81kcal キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>かぼちゃの煮付け:35kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,本みりん,削り節</b> <b>こんにくのピリ辛いため:14kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,なたね油,(淡)醤油,砂糖,どうがら粉</b> <b>人參とセロリのマスタードあえ:19kcal 人參,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,粗マスタード</b>	玄米ご飯:361kcal 精白米,きのこごはん,玉ねぎ,(淡)醤油,料理酒,本みりん <b>さごしのしょうが煮:21kcal さごし,しづうが,三温糖,料理酒,本みりん,(淡)醤油</b> <b>大根葉のこまいため:25kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油</b> <b>じゃがいものそぼろ煮:69kcal 鶏肉,しづうが,玉ねぎ,人参,なたね油,三温糖,砂糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油</b> <b>かぼちゃの煮付け:35kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,本みりん,削り節</b> <b>こんにくのピリ辛いため:14kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,なたね油,(淡)醤油,砂糖,どうがら粉</b> <b>金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩</b>	



**給食での実践例**

**食品ロスを減らそう!**

10月の献立に登場する「さつまいもとりんごの重ね煮」と「りんごのコンポート」のりんごは皮ごと調理しています! 欲らかくじっくり煮ることで、皮までおいしく食べることができます。

**りんごのコンポート**

作ってみよう!

**材料**

りんご ..... 1個  
砂糖 ..... 大さじ1  
はちみつ ..... 小さじ1/2  
水 ..... 大さじ2

**作り方**

① りんごを1/8分割にし、縦に5~6つに切る。  
② 水と砂糖、はちみつを混ぜ合わせ、①を入れ弱火でじっくり軟らかくなるまで煮合める。

<b>14日(火) 866kcal</b>	<b>15日(水) 803kcal</b>	<b>16日(木) 850kcal</b>	<b>17日(金) 736kcal</b>	<b>20日(月) 827kcal</b>	<b>21日(火) 773kcal</b>
ご飯:373kcal 精白米,米粒麦 <b>カレー(レトルト):194kcal</b> <b>焼きハンバーグ:106kcal ハンバーグD</b> <b>キャベツとコーンのソテー:23kcal キャベツ,コーン,なたね油,食塩,食塩,こま油,(淡)醤油</b> <b>カリフラワーのバターいため:22kcal カリフラワー,玉ねぎ,バター,(淡)醤油,削り節</b> <b>大根のピクルス:10kcal 大根,しづうが,砂糖,食塩,(淡)醤油,米酢</b>	ご飯:376kcal 精白米 <b>豚肉とこんにゃくの炒め煮:86kcal 豚肉,系こんにゃく,しづうが,なたね油,こま油,砂糖,(淡)醤油,米酢,ごま油</b> <b>鶏の変わり煮:127kcal いわし,しづうが,料理酒,三温糖,赤みそ,トウバンジョン,(淡)醤油,米酢,ごま油</b> <b>筑前煮:101kcal 肉,鶏,焼きちくわ,ごぼう,れんこん,板こんにゃく,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>ひと口かんもの含め煮:11kcal 小豆,乳がんも,三温糖,(淡)醤油,削り節</b>	ご飯:373kcal 精白米 <b>麦ご飯:18kcal 大根葉,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>コールスロー:69kcal キャベツ,ロースハム,食塩,こま油,三温糖,三温糖,削り節</b> <b>厚揚げと野菜の炒め煮:107kcal 厚揚げ,料理酒,(淡)醤油,三温糖,削り節</b> <b>もやしとニラの炒め煮:47kcal もやし,ニラ,玉ねぎ,人参,なたね油,砂糖,本みりん,(淡)醤油</b> <b>いりじゃこ:32kcal いりじゃこ,人参,なたね油,料理酒,砂糖,本みりん,(淡)醤油</b>	ご飯:353kcal 精白米,しづうが,ひじきの炒め煮:35kcal <b>じゃこひじきご飯:353kcal 精白米,しづうが,ひじきの炒め煮,本みりん,砂糖,ごま油</b> <b>豆腐入りくねの蒸し:63kcal 豆腐</b> <b>ほうれん草のいため物:20kcal ほうれん草,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節</b>	ご飯:376kcal 精白米 <b>豚ま奸の具:204kcal 油揚げ,砂糖,(淡)醤油,削り節,豚肉,玉ねぎ,人参,いり卵,卵,卵,片栗粉,本みりん,なたね油</b> <b>豆腐入りくねの蒸し:63kcal 豆腐</b> <b>プロコリーの煮付:15kcal プロコリー,なたね油,食塩,こま油</b>	ご飯:373kcal 精白米,米粒麦 <b>鶏肉の醤油揚げ:128kcal 鶏肉,料理酒,(淡)醤油,食塩,砂糖,青のり,小麦粉,片栗粉,本みりん,なたね油</b> <b>プロコリーの煮付:15kcal プロコリー,なたね油,食塩,こま油</b> <b>わかめともやしのごまいため:37kcal わかめ,太もやし,人参,ごま油,白ごま,砂糖,本みりん,(淡)醤油</b> <b>にんじん入りりん:44kcal 人参,まくろフレーク,なたね油,食塩,こま油,(淡)醤油</b> <b>シナモンかぼちゃ:38kcal 西洋かぼちゃ,バター,砂糖,食塩,シナモン</b>
ご飯:373kcal 精白米,米粒麦 <b>鶏肉のガーリックソテー:83kcal 鶏肉,しづうが,料理酒,食塩,こま油,オイスター油,玉ねぎ,人参,エリック,白ごま,なたね油,オイスターソース,コチュジャン</b> <b>小松菜の煮浸し:17kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>いためピーフン:51kcal ピーフン,大豆もやし,キアブリ,人参,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油,砂糖,(淡)醤油</b> <b>ほうれん草のお浸し:17kcal ほうれん草,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>切干大根のはりはり煮:22kcal 切干大根,絹豆布,米酢,砂糖,(淡)醤油</b> <b>しゃがいものソテー:28kcal しゃがいもの,なたね油,食塩,こま油,(淡)醤油</b> <b>おから:36kcal おから,油揚げ,青ねぎ,三温糖,本みりん,(淡)醤油,ごま油,煮干し</b>	ご飯:373kcal 精白米,米粒麦 <b>ブルゴ尼:126kcal 豚肉,にんにく,砂糖,料理酒,(淡)醤油,こま油,玉ねぎ,人参,エリック,白ごま,なたね油,オイスターソース,コチュジャン</b> <b>豆雑のから揚げ:51kcal 豆雑,米粉,片栗粉,なたね油</b> <b>かぼちゃの天ぷら:20kcal 大根葉,花かつお,本みりん,(淡)醤油,なたね油</b> <b>ひじきの炒め煮:127kcal いわし,しづうが,料理酒,三温糖,赤みそ,トウバンジョン,(淡)醤油,米酢,ごま油</b> <b>筑前煮:101kcal 肉,鶏,焼きちくわ,ごぼう,れんこん,板こんにゃく,人参,なたね油,三温糖,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>ひと口かんもの含め煮:11kcal 小豆,乳がんも,三温糖,(淡)醤油,削り節</b>	ご飯:376kcal 精白米 <b>麦ご飯:133kcal サーモンカツ,なたね油</b> <b>かぼちゃの天ぷら:63kcal 西洋かぼちゃ,小麦粉,なたね油</b> <b>ほうれん草のいため物:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油</b> <b>キャベツのソテー:13kcal キャベツ,人参,なたね油,食塩,こま油</b> <b>きゅうりのナムル:9kcal きゅうり,食塩,砂糖,米酢,ごま油</b>	ご飯:353kcal 精白米,発芽玄米 <b>和風おろしハンバーグ:138kcal ハンバーグ,大根おろし,玉ねぎ,(淡)醤油,本みりん,砂糖,オイスターソース,削り節,泡寒天</b> <b>ほうれん草のいため物:22kcal ほうれん草,人参,なたね油,食塩,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油</b> <b>きんぴらごはん:168kcal 人参,焼きちくわ,ごぼう,白ごま,なたね油,砂糖,本みりん,(淡)醤油</b> <b>じゃがいものピリ辛いため:31kcal じゃがいも,ごぼう,ウバジンジャ,本みりん,食塩,(淡)醤油,米酢</b> <b>茎わかめのいため物:5kcal 茎わかめ,しづうが,なたね油,食塩,こま油,(淡)醤油,砂糖,削り節</b>	ご飯:373kcal 精白米,米粒麦 <b>チキンのアンダレス:144kcal 鶏肉,食塩,こま油,料理酒,片栗粉,小麦粉,なたね油,トマトケチャップ,ウスターソース,砂糖</b> <b>小松菜の香番え:15kcal 小松菜,しづうが,白ねぎ,(淡)醤油,ごま油</b> <b>キャベツの煮浸し:81kcal キャベツ,油揚げ,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>かぼちゃの煮付け:35kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,本みりん,削り節</b> <b>こんにくのピリ辛いため:14kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,なたね油,(淡)醤油,砂糖,どうがら粉</b> <b>人參とセロリのマスタードあえ:19kcal 人參,セロリ,なたね油,りんご酢,砂糖,食塩,粗マスタード</b>	ご飯:361kcal 精白米,きのこごはん,玉ねぎ,(淡)醤油,料理酒,本みりん <b>さごしのしょうが煮:21kcal さごし,しづうが,三温糖,料理酒,本みりん,(淡)醤油</b> <b>大根葉のこまいため:25kcal 大根葉,白ごま,なたね油,本みりん,(淡)醤油</b> <b>じゃがいものそぼろ煮:69kcal 鶏肉,しづうが,玉ねぎ,人参,なたね油,三温糖,砂糖,本みりん,料理酒,(淡)醤油</b> <b>かぼちゃの煮付け:35kcal 西洋かぼちゃ,三温糖,本みりん,削り節</b> <b>こんにくのピリ辛いため:14kcal 板こんにゃく,ごま油,米酢,なたね油,(淡)醤油,砂糖,どうがら粉</b> <b>金時煮豆:48kcal 金時豆,三温糖,食塩</b>
ご飯:376kcal 精白米 <b>鶏肉のガーリックソテー:83kcal 鶏肉,しづうが,料理酒,食塩,こま油,オイスター油,玉ねぎ,人参,エリック,白ごま,なたね油,オイスターソース,コチュジャン</b> <b>小松菜の煮浸し:17kcal 小松菜,人参,本みりん,(淡)醤油,削り節</b> <b>いためピーフン:51kcal ピーフン,大豆もやし,キアブリ,人参,こま油,チキンスープ,料理酒,食塩,こま油,砂糖,(淡)醤油</b> <b>ほうれん草のお浸し:17kcal </b>					