

材料名		分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー		
2日(月)	チャーハン				ごはん				ごはん					
	こめ	78 g	黄		こめ	80 g	黄		こめ	80 g	黄			
	ちゅうかスープ(ごまぬき)	0.7 g		豆鶏豚	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	やきぶた	15 g	赤	麦豆豚	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		
	こめあぶら	1.2 g	黄		さつまあげのあんかけ				たらのでんぶら	1こ	赤	麦		
	しろねぎ	10 g	黄		とうふいりさつまあげ	1こ	赤	豆	こめあぶら	5 g	黄			
	あおねぎ	10 g	緑		こいくちしょうゆ	1.8 g	赤	麦豆	ゆうぜんあえ					
	しょうが	0.2 g	緑		さとう	1.6 g	黄		ほうれんそう	10 g	緑			
	にんにく	0.8 g	緑		みりん	0.3 g	黄		にんじん	6 g	緑			
	せいしゅ	0.4 g	緑		かたくりこ	0.3 g	黄		だいこん	20 g	緑			
こいくちしょうゆ	2.5 g		麦豆	みず	5 g			きんしたまご	8 g	緑	卵麦豆			
しお	0.3 g			あおなのおひたし				さとう	0.3 g	赤				
ぎゅうにゅう			乳	こまつな	15 g	緑		こいくちしょうゆ	1.2 g		麦豆			
ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	はくさい	25 g	緑		みそしる						
はるまき				さとう	0.3 g	黄		あぶらあげ	4 g	赤	豆			
はるまき	1こ	黄	麦豆豚	こいくちしょうゆ	1 g		麦豆	とうふ	15 g	赤	豆			
こめあぶら	5 g	黄		かつおぶし	0.5 g	赤		はくさい	15 g	赤				
4日(水)	ちゅうかスープ				ちゃんこなべ				たまねぎ	15 g	緑			
	とりにく	8 g	赤	鶏	とりつくね	30 g	赤	麦豆鶏豆	えのきたけ	8 g	緑			
	せいしゅ	0.2 g			とうふ	15 g	赤		じゃがいも	15 g	黄			
	こめあぶら	0.1 g	黄		だいこん	20 g	赤	緑	たまねぎ	15 g	緑			
	だいこん	20 g	緑		ごぼう	5 g	緑		えのきたけ	8 g	緑			
	たまねぎ	20 g	緑		えのきたけ	8 g	緑		あおねぎ	5 g	緑			
	はくさい	20 g	緑		こんにゃく	8 g	黄		みそ	8 g	赤	豆		
	にんじん	6 g	緑		ニラ	3 g	緑		かつおパック	2 g				
	コーン	5 g	緑		しょうが	0.7 g		麦豆	にぼし	0.5 g				
	わかめ	0.2 g	赤		うすくちしょうゆ	2.5 g			みず	130 g				
ちゅうかスープ(ごまぬき)	1.2 g		豆鶏豚	せいしゅ	1.5 g									
こいくちしょうゆ	2 g		麦豆	みりん	0.5 g									
こしょう	0.03 g			かつおパック	2.5 g									
しお	0.1 g			だしこんぶ	0.5 g									
みず	130 g			しお	0.2 g									
なしゼリー				みず	120 g									
ラ・フランスゼリー	1こ	黄												
わくわく														
エネルギー		686	kcal		エネルギー		602	kcal	エネルギー		589	kcal		
たんぱく質		20.5	g		たんぱく質		22.3	g	たんぱく質		23.1	g		
脂質		24.1	g		脂質		20.8	g	脂質		14.2	g		
材料名		分量	3色	アレルギー	材料名		分量	3色	アレルギー	材料名		分量	3色	アレルギー
9日(月)	ごはん				パン				むぎごはん					
	こめ	80 g	黄		パン	1こ	黄	乳麦	こめ	72 g	黄			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				むぎ	8 g	黄			
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		
	サーモンフライ	1こ	赤	麦鮭豆	きのこのアーリオ・オーリオ・パスタ				はっぱうさい					
	こめあぶら	4 g	黄		スパゲティ	32 g	黄	麦	ぶたにく	20 g	赤	豚		
	だいこんのゆずしょうゆあえ				オリーブあぶら	0.8 g	黄		せいしゅ	0.5 g				
	だいこん	20 g	緑		ベーコン	8 g	赤	豚	ひらてん	10 g	赤			
	はくさい	20 g	緑		エリンギ	10 g	緑		にんじん	15 g	赤			
	こまつな	5 g	緑		しめじ	8 g	緑		はくさい	80 g	緑			
しお	0.1 g		麦豆	たまねぎ	30 g	緑		たまねぎ	65 g	緑				
こいくちしょうゆ	0.6 g			にんじん	10 g	緑		たまねぎ	15 g	緑				
さとう	0.4 g	黄		こまつな	8 g	緑		チンゲンサイ	15 g	緑				
ゆずこ	0.05 g	緑		にんにく	0.6 g	緑		しょうが	0.5 g					
かきたまじる				オリーブあぶら	1.2 g	黄		ほししいたけ	0.5 g					
たまご	25 g	赤	卵豆	コンソメ	1 g		鶏	こめあぶら	0.5 g	黄				
とうふ	20 g	赤		ローリエ(パウダー)	0.01 g			さとう	0.3 g					
あぶらあげ	4 g	赤		しお	0.3 g		麦豆	さとう	1.5 g		麦豆			
わかめ	0.2 g	赤		こいくちしょうゆ	0.3 g			ちゅうかスープ(ごまぬき)	2 g		豆鶏豚			
にんじん	10 g	赤		こしょう	0.03 g			しお	0.1 g					
たまねぎ	25 g	緑		れんごんのサラダ				こしょう	0.03 g					
だしこんぶ	0.5 g			ツナ	5 g	赤		かたくりこ	2 g	黄				
かつおパック	2.2 g		麦豆	れんこん	15 g	緑		だいがくいも	60 g	黄				
こいくちしょうゆ	2 g			こいくちしょうゆ	0.8 g		麦豆	さつまいも	20 g	黄				
しお	0.4 g			さとう	0.5 g	黄		こめあぶら	6 g	黄				
かたくりこ	1 g	黄		マヨネーズ	5 g	黄		さとう	7 g	黄				
みず	130 g			みかんジャム				こくもつ	0.2 g					
				みかんジャム	1こ	黄		うすくちしょうゆ	0.3 g		麦豆			
								みずあめ	1 g	黄				
								みず	3 g					
エネルギー		596	kcal		エネルギー		626	kcal	エネルギー		668	kcal		
たんぱく質		24.3	g		たんぱく質		22.8	g	たんぱく質		20.3	g		
脂質		19.6	g		脂質		19.8	g	脂質		17.8	g		
材料名		分量	3色	アレルギー	材料名		分量	3色	アレルギー	材料名		分量	3色	アレルギー
13日(金)	ごはん				さつまいもごはん				こめこパン					
	こめ	80 g	黄		こめ	72 g	黄		こめこパン	1こ	黄	乳麦		
	ぎゅうにゅう				さつまいも	20 g	黄		ぎゅうにゅう					
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	だしこんぶ	0.3 g			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		
	とりにくのでりやき				しお	0.5 g			とりにくとニョッキのトマトソース					
	とりにく	55 g	赤	鶏	ぎゅうにゅう				とりにく	15 g	赤	鶏		
	こめあぶら	0.5 g	黄		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	とりにく	8 g	赤			
	しょうが	0.3 g	緑		さんまのかばやき				ソテーオニオン	8 g	緑	黄		
	せいしゅ	2 g			さんま(でんぶんつき)	1こ	赤		こめこのニョッキ	20 g	黄			
	みりん	1 g	黄		こめあぶら	4 g	黄		オリーブあぶら	0.6 g	黄			
さとう	2 g		麦豆	こめあぶら	2 g	黄		にんにく	0.2 g	緑				
こいくちしょうゆ	3.5 g			さとう	2 g			トマトケチャップ	8 g					
みず	3 g			みりん	0.5 g		麦豆	トマトピューレ	3 g	緑				
かたくりこ	0.4 g	黄		こいくちしょうゆ	2.5 g			ウスターソース	1.1 g					
うのはないり				みず	10 g			コンソメ	0.5 g		鶏			
おかから	9 g	赤	豆	ちくぜんに				さとう	0.8 g	黄				
ごぼう	5 g	緑		とりにく	10 g	赤	鶏	しお	0.1 g					
ほししいたけ	0.3 g	緑		こめあぶら	0.3 g	黄		みず	1.1 g					
にんじん	5 g	緑		ごぼう	10 g	緑		ならづけのポテトサラダ	8 g	赤				
ひらてん	8 g	赤		にんじん	10 g	緑		ならづけ(うり)	5 g	緑				
こんにゃく	5 g	黄		れんこん	10 g	緑		じゃがいも	25 g	黄				
あおねぎ	2 g	緑		こんにゃく	10 g	黄		コン	5 g	緑				
みりん	1 g	黄		いんげんまめ	5 g		麦豆	オリーブあぶら	1 g	黄				
さとう	1.2 g		麦豆	こいくちしょうゆ	3 g			しお	0.1 g					
こいくちしょうゆ	2.3 g			さとう	2 g	黄		こしょう	0.01 g		豆			
こめあぶら	0.8 g	黄		みりん	0.5 g			マヨネーズ	4 g	黄				
だしこんぶ	0.1 g			せいしゅ	0.5 g									
かつおパック	1 g			かつおパック	0.1 g									
みず	15 g			にぼし	0.1 g									
すましじる				あきやさいのみそしる										
とうふ	20 g	赤	豆	あつあげ	20 g	赤	豆							
あぶらあげ	4 g	赤		エリンギ	5 g	緑								
やきふ	0.1 g	黄	麦	しめじ	5 g	緑								
はくさい	15 g	緑		ほししいたけ	0.3 g	緑								
わかめ	0.3 g	赤		はくさい	15 g	緑								
だいこん	20 g	緑		たまねぎ	15 g	緑								
たまねぎ	20 g	緑		だいこん	15 g	緑								
うすくちしょうゆ	2 g		麦豆	わかめ	0.2 g	赤								
しお	0.3 g			みそ	8 g	赤	豆							
だしこんぶ	0.5 g			にぼし	0.5 g									
かつおパック	2.5 g			かつおパック	2 g									
みず	130 g			みず	130 g									
アセロラゼリー					エネルギー		665	kcal	エネルギー		661	kcal		
アセロラゼリー		1こ	黄		たんぱく質		25.1	g	たんぱく質		29.8	g		
エネルギー		620	kcal		脂質		25.0	g	脂質		23.3	g		
たんぱく質		27.3	g		たんぱく質		25.0	g	たんぱく質		29.8			

19日（木）	くろまいごはん	75 g	黄	20日（金）	ごはん	80 g	黄	21日（土）	カレーライス	72 g	黄	22日（日）	ポークハヤシライス	80 g	黄
	こめ	5 g	黄		こめ	1 本	赤		こめ	8 g	黄		こめ	25 g	黄
	くろまい	0.8 g	黄		ぎゅうにゅう	1 本	赤		むぎ	20 g	黄		ぶたにく	1 g	赤
	しお				ぎゅうにゅう	1 本	赤		ぎゅうにゅう	0.5 g	黄		あかぶどうしゅ	20 g	黄
25日（水）	ぎゅうにゅう	1 本	赤	26日（木）	さわらのしおやき	1 本	赤	27日（金）	あかぶどうしゅ	1 g	黄	28日（土）	にんじん	90 g	黄
	やまとポークのメンチカツ	1 本	赤		さわらのしおやき	1 本	赤		じゃがいも	50 g	黄		たまねぎ	4 g	黄
	やまとポークのメンチカツ	1 本	赤		かぼちゃのそぼろに	45 g	緑		にんじん	20 g	黄		デミグラスソース	3 g	黄
	こめあぶら	5 g	黄		かぼちゃ	8 g	赤		たまねぎ	55 g	黄		りんごビュール	12 g	黄
30日（月）	キャベツのおひたし	35 g	緑	20日（金）	とりひきにく	8 g	赤	21日（土）	にんじん	20 g	黄	22日（日）	ハヤシルウ	5 g	黄
	キャベツ	0.1 g	緑		せいしゅ	0.2 g	赤		こめあぶら	0.5 g	黄		トマトビュール	2 g	黄
	せいしゅ	0.3 g	黄		みりん	1 g	黄		りんごビュール	3 g	黄		ウスターソース	0.2 g	黄
	さとう	0.6 g	黄		さとう	2 g	黄		コンソメ	0.4 g	黄		コンソメ	0.3 g	黄
11月 こんだてひょう	こいくちしょうゆ	0.6 g	黄	20日（金）	こいくちしょうゆ	0.01 g	黄	21日（土）	カレーウ（ちゅうから）	3 g	黄	22日（日）	みず	70 g	黄
	かしはかおるみそのみそしる	3 g	緑		かつおパック	0.1 g	黄		カレーウ（あまうち）	12 g	黄		ぎゅうにゅう	1 本	赤
	しゅんぎく	5 g	緑		だしこんぶ	0.1 g	黄		コンソメ	0.5 g	黄		かいそうミックス	30 g	赤
	みずな	15 g	緑		みず	15 g	赤		トンカツソース	0.5 g	黄		キャベツ	0.35 g	赤
25日（水）	たまねぎ	6 g	緑	26日（木）	しょうが	4 g	赤	27日（金）	ごまあぶら	1.8 g	黄	28日（土）	ごま	1.8 g	黄
	にんじん	4 g	赤		しお	0.2 g	赤		こいくちしょうゆ	1.8 g	黄		ひとくちゼリー（アセロラ）	1 本	黄
	あぶらあげ	15 g	赤		うすくちしょうゆ	2 g	赤		ごま	1.2 g	黄		ひとくちゼリー（アセロラ）	1 本	黄
	だいこん	8 g	赤		せいしゅ	0.5 g	赤		みず	1.2 g	黄		エネルギー	625 kcal	
30日（月）	えのきたけ	15 g	赤	26日（木）	こめあぶら	0.5 g	赤	27日（金）	たんぱく質	19.2 g		28日（土）	たんぱく質	20.4 g	
	はくさい	7 g	赤		かつおパック	0.5 g	赤		脂質	18.5 g			脂質	25.6 g	
	みそ	2.5 g	赤		みず	130 g	赤		エネルギー	625 kcal			たんぱく質	20.4 g	
	かつおパック	0.5 g	赤		はちみつだいず	1 本	赤		たんぱく質	19.2 g			脂質	25.6 g	
11月 こんだてひょう	にぼし	135 g	赤	26日（木）	はちみつだいず	1 本	赤	27日（金）	脂質	18.5 g		28日（土）	エネルギー	625 kcal	
	みず	135 g	赤		はちみつだいず	1 本	赤		エネルギー	625 kcal			たんぱく質	20.4 g	
	エネルギー	642 kcal			はちみつだいず	1 本	赤		たんぱく質	19.2 g			脂質	25.6 g	
	たんぱく質	20.4 g			はちみつだいず	1 本	赤		脂質	18.5 g			たんぱく質	20.4 g	
25日（水）	材料名	分量	3色	26日（木）	材料名	分量	3色	27日（金）	材料名	分量	3色	28日（土）	材料名	分量	3色
	わぎごはん	72 g	黄		パン	1 本	黄		ごはん	80 g	黄		ポークハヤシライス	80 g	黄
	こめ	8 g	黄		ぎゅうにゅう	1 本	赤		こめ	1 本	赤		こめ	25 g	黄
	むぎ				ぎゅうにゅう	1 本	赤		むぎ				あかぶどうしゅ	1 g	黄
30日（月）	ぎゅうにゅう	1 本	赤	26日（木）	セルフドッグ（フランクフルト）	1 本	赤	27日（金）	いわしのうめ	1 本	赤	28日（土）	こめあぶら	0.5 g	黄
	ぎゅうにゅう	1 本	赤		フランクフルト	1 本	赤		いわしのうめ	1 本	赤		にんじん	20 g	黄
	にこみおでん	20 g	赤		トマトケチャップ	12 g	黄		しょうが	0.6 g	黄		たまねぎ	90 g	黄
	ぎゅうにく	0.5 g	黄		さとう	0.3 g	黄		しょうが	0.6 g	黄		デミグラスソース	4 g	黄
11月 こんだてひょう	こめあぶら	0.5 g	黄	26日（木）	ウスターソース	1 g	黄	27日（金）	せいしゅ	0.7 g	黄	28日（土）	りんごビュール	3 g	黄
	せいしゅ	10 g	赤		トンカツソース	1 g	黄		さとう	1.5 g	黄		ハヤシルウ	12 g	黄
	ひらてん	20 g	赤		こなからし	0.05 g	黄		みりん	1.3 g	黄		トマトビュール	5 g	黄
	あつあげ	35 g	赤		みず	2 g	黄		こいくちしょうゆ	2.5 g	黄		ウスターソース	2 g	黄
30日（月）	じゃがいも	25 g	黄	26日（木）	ほうれんそう	10 g	緑	27日（金）	うめペースト	2.5 g	緑	28日（土）	コンソメ	0.2 g	黄
	こんにゃく	15 g	黄		キャベツ	30 g	緑		みず	10 g	黄		しお	0.3 g	黄
	にんじん	55 g	黄		こめあぶら	0.5 g	黄		れんこん	12 g	緑		こしょう	0.03 g	黄
	だいこん	3 g	黄		しお	0.12 g	黄		にんじん	20 g	緑		みず	60 g	黄
11月 こんだてひょう	さとう	1 g	黄	26日（木）	こしょう	0.01 g	黄	27日（金）	ツナ	10 g	黄	28日（土）	ぎゅうにゅう	1 本	赤
	せいしゅ	1 g	黄		カレーこ	0.12 g	黄		ごま	1 g	黄		ぎゅうにゅう	1 本	赤
	こいくちしょうゆ	6 g	黄		ざつまいものクリームスープ	20 g	赤		こいくちしょうゆ	1.5 g	黄		コールスローサラダ	30 g	緑
	かつおパック	1 g	黄		とりにく	0.5 g	赤		じゃがいものみそしる	4 g	赤		キャベツ	10 g	緑
11月 こんだてひょう	みず	25 g	黄	26日（木）	しろぶどうしゅ	0.5 g	黄	27日（金）	あぶらあげ	30 g	黄	28日（土）	ブロッコリー	10 g	緑
	にたまご	1 本	赤		こめあぶら	0.5 g	黄		じゃがいも	4 g	黄		コールスロードレッシング	4 g	黄
	ゆでたまご	1 本	赤		さつまいも	35 g	黄		だいたい	10 g	黄		エネルギー	577 kcal	
	せいしゅ	3 g	黄		にんじん	55 g	黄		だいたい	10 g	黄		たんぱく質	20.0 g	
30日（月）	こいくちしょうゆ	1.5 g	黄	26日（木）	たまねぎ	60 g	黄	27日（金）	えのきたけ	8 g	黄	28日（土）	脂質	16.2 g	
	さとう	10 g	黄		チンゲンサイ	10 g	黄		みずな	5 g	黄		たんぱく質	20.0 g	
	こまつな	15 g	黄		コンソメ	1.5 g	黄		みそ	8 g	黄		脂質	16.2 g	
	はくさい	30 g	黄		しお	0.1 g	黄		かつおパック	2 g	黄		たんぱく質	20.0 g	
30日（月）	さとう	0.3 g	黄	26日（木）	こしょう	0.03 g	黄	27日（金）	にぼし	0.5 g	黄	28日（土）	たんぱく質	20.0 g	
	こいくちしょうゆ	1 g	黄		なまクリーム	2 g	黄		みず	130 g	黄		たんぱく質	20.0 g	
	こなからし	0.04 g	黄		ぎゅうにゅう	35 g	黄		りんご	1 本	黄		たんぱく質	20.0 g	
	こんぶこ	0.07 g	黄		こめこ	3 g	黄		りんご	1 本	黄		たんぱく質	20.0 g	
30日（月）	材料名	分量	3色	26日（木）	材料名	分量	3色	27日（金）	材料名	分量	3色	28日（土）	材料名	分量	3色
	わぎごはん	72 g	黄		パン	1 本	黄		ごはん	80 g	黄		ポークハヤシライス	80 g	黄
	こめ	8 g	黄		ぎゅうにゅう	1 本	赤		こめ	1 本	赤		こめ	25 g	黄
	むぎ				ぎゅうにゅう	1 本	赤		むぎ				あかぶどうしゅ	1 g	黄
30日（月）	ぎゅうにゅう	1 本	赤	26日（木）	セルフドッグ（フランクフルト）	1 本	赤	27日（金）	いわしのうめ	1 本	赤	28日（土）	こめあぶら	0.5 g	黄
	ぎゅうにゅう	1 本	赤		フランクフルト	1 本	赤		いわしのうめ	1 本	赤		にんじん	20 g	黄
	ハンバーグのきのこソースかけ	1 本	赤		トマトケチャップ	12 g	黄		しょうが	0.6 g	黄		たまねぎ	90 g	黄
	ハンバーグ	10 g	赤		さとう	0.3 g	黄		しょうが	0.6 g	黄		デミグラスソース	4 g	黄
30日（月）	ソテーオニオン	4 g	赤	26日（木）	ウスターソース	1 g	黄	27日（金）	せいしゅ	0.7 g	黄	28日（土）	りんごビュール	3 g	黄
	しめじ	3 g	赤		トンカツソース	1 g	黄		さとう	1.5 g	黄		ハヤシルウ	12 g	黄
	エリンギ	5 g	赤		こなからし	0.05 g	黄		みりん	1.3 g	黄		トマトビュール	5 g	黄
	えのきたけ	12 g	赤		みず	2 g	黄		こいくちしょうゆ	2.5 g	黄		ウスターソース	2 g	黄
30日（月）	だいこんおろし	1 g	黄	26日（木）	ほうれんそう	10 g	緑	27日（金）	うめペースト	2.5 g	緑	28日（土）	コンソメ	0.2 g	黄
	さとう	2 g	黄		キャベツ	30 g	緑		みず	10 g	黄		しお	0.3 g	黄
	こいくちしょうゆ	2 g	黄		こめあぶら	0.5 g	黄		れんこん	12 g	緑		こしょう	0.03 g	黄
	みりん	2 g	黄		しお	0.12 g	黄		にんじん	20 g	緑		みず	60 g	黄
30日（月）	せいしゅ	0.4 g	黄	26日（木）	こしょう	0.03 g	黄	27日（金）	ツナ	10 g	黄	28日（土）	ぎゅうにゅう	1 本	赤
	かたくりこ	1 g	黄		なまクリーム	2 g	黄		ごま	1 g	黄		ぎゅうにゅう	1 本	赤
	みず	1 g	黄		ぎゅうにゅう	35 g	黄		こいくちしょうゆ	1.5 g	黄		コールスローサラダ	30 g	緑
	ブロッコリーかつおあえ	30 g	緑		こめこ	3 g	黄		りんご	1 本	黄		キャベツ	10 g	緑
30日（月）	ブロッコリー	0.5 g	赤	26日（木）	はちみつだいず	1 本	赤	27日（金）	ごま	1.2 g	黄	28日（土）	ブロッコリー	10 g	緑
	かつおぶし	0.3 g	黄		はちみつだいず	1 本	赤		ごま	1.2 g	黄		コールスロードレッシング	4 g	黄
	さとう	1 g	黄		はちみつだいず	1 本	赤		ごま	1.2 g	黄		エネルギー	577 kcal	
	こいくちしょうゆ	1 g	黄		はちみつだいず	1 本	赤		ごま	1.2 g	黄		たんぱく質	20.0 g	
30日（月）	にゅうめん	15 g	赤	26日（木）	はちみつだいず	1 本	赤	27日（金）	ごま	1.2 g	黄	28日（土）	脂質	16.2 g	
	あつあげ	6 g	赤		はちみつだいず	1 本	赤		ごま	1.2 g	黄		たんぱく質	20.0 g	
	にんじん	6 g	赤		はちみつだいず	1 本	赤		ごま	1.2 g	黄		たんぱく質	20.0 g	
	はくさい	15 g	赤		はちみつだいず	1 本	赤		ごま	1.2 g	黄		たんぱく質	20.0 g	
30日（月）	そうめん	6 g	赤	26日（木）	はちみつだいず	1 本	赤	27日（金）	ごま	1.2 g	黄	28日（土）	脂質	16.2 g	
	たまねぎ	15 g	赤		はちみつだいず	1 本	赤		ごま	1.2 g	黄		たんぱく質	20.0 g	
	あおねぎ	5 g	赤		はちみつだいず	1 本	赤		ごま	1.2 g	黄		たんぱく質	20.0 g	
	かつおパック	2 g	赤		はちみつだいず	1 本	赤		ごま	1.2 g	黄		たんぱく質	20.0 g	
30日（月）	にぼし	0.5 g	赤												