

明細献立表

A コース  
令和 2年 8月20日木曜日

A コース  
令和 2年 8月21日金曜日

A コース  
令和 2年 8月24日月曜日

A コース  
令和 2年 8月25日火曜日

A コース  
令和 2年 8月26日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
野菜碗	
かつおだしパック	2
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
大根	20
ごぼう(洗い)	7
ねぎ	15
切りこんにやく	15
冷凍カット油揚げ	5
麦みそ・ヤマキ	10
こいくちしょうゆ	0.6
揚げ鶏のレモン風味	
鶏むね切り身(皮無)焼用5	50
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.3
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	8
油	4
三温糖	6
こいくちしょうゆ	5
レモン 果汁	1.1
でん粉(片栗粉)	0.2
水	4
水菜ともやしのサラダ	
水菜	10
人参	5
もやし	38
香味塩ドレッシング(クラス)	
香味塩ドレッシング(クラス)	5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	80
中華麺(80g)	80
中華麺(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	10
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
もやし	25
沖あみなると	5
ねぎ	10
塩ラーメンスープ・シャンファン	8
中華スープの素・ヘルシーファ	0.5
食塩	0.5
混合こしょう	0.01
えびしゅうまい②	
えびシューマイ・オカダ* (18g)	36
わかめサラダ	
コーン	10
キャベツ	38
カットわかめ	0.7
たまねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング(クラス)	5

料理名/食品名	分量
ナン	
ナン(50g)	70
ナン(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
彩り団子のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
キャベツ	20
彩り団子	25
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.8
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.2
冷凍こまつな	20
焼きウインナー②	
ウインナー 20g/30g(20g)	40
キーマカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろしにんにく	0.8
おろししょうが	0.8
豚ひき肉	37
カレー粉	0.2
混合こしょう	0.02
玉ねぎ	40
人参	18
赤ワイン	2
レバーそぼろレトル	3
トマトケチャップ	10
中濃ソース	1
こいくちしょうゆ	1
こくまるカレーフレーク*ロプレート	5
冷凍グリーンピース	4
パインゼリー	
パインゼリー 50g	50

料理名/食品名	分量
子どもパンスライス(乳)	
子供パンスライス(40g)	50
子供パンスライス(50g)	50
子供パンスライス(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
お豆のミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	7
炒め油(サラダ油)	0.5
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	20
人参	10
じゃがいも	20
キャベツ	15
トマトピューレー	4
トマト缶詰 ダイス	15
トマトケチャップ	3
三温糖	0.3
食塩	0.4
コンソメ・ヘルシーファーム	1.4
混合こしょう	0.02
10種ミックス(豆と穀物)	8
マカロニ(シエル)	3
キャベツメンチカツ	
野菜キャベツメンチカツ(5	50
油	3.5
きゅうりサラダ	
キャベツ	20
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	15
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)(20	5
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
大根と豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
大根	30
冷凍豆腐ダイスカット	20
ねぎ	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
豚肉の生姜焼き	
豚ロース薄切り(脂身付)5	50
おろししょうが	1
こいくちしょうゆ	5.5
本みりん	1.8
合成清酒(料理酒)	1.8
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
ベーコン(短冊切り)	5
人参	8
ひじき	1.25
しらたき	12
さつま揚げ(卵白抜)	3.5
むき枝豆 冷凍	5
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.25
水	1.5
なし 1/6	
なし 1/6	45
食塩	0.25

明細献立表

A コース  
令和 2年 8月27日木曜日

A コース  
令和 2年 8月28日金曜日

A コース  
令和 2年 8月31日月曜日

A コース  
令和 2年 9月 1日火曜日

A コース  
令和 2年 9月 2日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	20
赤ワイン	0.5
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
人参	10
なす	15
トマト缶詰 ダイス	10
ソーテオニオン	5
チャツネ	1
アップルソース	6
中濃ソース	1
ダイスカぼちゃ	30
給食用カレーフレーク(ハウス)	14.9
こくまるカレーフレーク(プロント)	6
チーズオムレツ	
チーズオムレツ40g/50g(3)	40
冷凍みかん	
冷凍みかんMサイズ 100g	100

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (70g)	80
地粉うどん (80g)	80
地粉うどん (90g)	80
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト/アストミルクPLU	150
田舎風みそうどん	
かつおだしパック	2
鶏むね(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	15
大根	15
カットまいたけ	10
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	3
こいくちしょうゆ	6.5
麦みそ・ヤマキ	10
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	10
かぼちゃの天ぷら	
スライスかぼちゃ1/6 30g	30
薄力粉 1等	6.5
でん粉(片栗粉)	0.4
水	9.5
油	2.7
水菜のお浸し	
こまつな	10
もやし	30
水菜	12
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (200r	206
わかめスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね(小間切れ)	10
人参	10
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.5
チンゲンサイ	10
揚げぎょうざ②	
冷凍餃子/OKキョーザ* (18g	36
油	2.5
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	12
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	7
たけのこ水煮缶	5
干しいたけ スライス	0.5
冷凍にら (5mm)	2
ねぎ	5
中華スープの素・ヘルシーファ	0.4
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.9
米みそ・中沢	2.5
豆板醤	0.2
水	16
冷凍豆腐ダイスカット	40
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

料理名/食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取) (40g)	50
黒パン(1個取) (50g)	50
黒パン(1個取) (60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
野菜コンソメスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	15
人参	10
じゃがいも	20
キャベツ	20
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.7
混合こしょう	0.02
冷凍ほうれん草	5
チキンのチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	40
食塩	0.25
こいくちしょうゆ	0.7
混合こしょう	0.04
オリーブ油	2
おろしにんにく	0.03
とろけるチーズ	10
パン粉	1.5
紙カップ(丸型)	1
配缶時使用シート	1
フルーツカクテル	
フルーツミックス	55
カクテルゼリー	25

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (200r	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	8
冷凍カット油揚げ	8
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
こまつな	15
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ・ヤヨイ (60g)	60
水	3
ソーテオニオン	15
大根	10
おろししょうが	0.1
三温糖	0.8
こいくちしょうゆ	4.5
穀物酢	2.3
本みりん	1.5
でん粉(片栗粉)	0.4
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	10
人参	7
たまねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング(クラス)	5

明細献立表

Aコース  
令和2年9月3日木曜日

Aコース  
令和2年9月4日金曜日

Aコース  
令和2年9月7日月曜日

Aコース  
令和2年9月8日火曜日

Aコース  
令和2年9月9日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
えのきたけ	10
冷凍あさり	15
冷凍豆腐ダイスカット	20
ねぎ	15
カットわかめ	0.6
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
子持ちししゃもフライ	
子持ちししゃもフライ(30g)	30
油	1.4
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	23
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
玉ねぎ	18
じゃがいも	55
切りこんにやく	20
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	5.4
冷凍カットいんげん	2
水	6

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	80
中華麺(80g)	80
中華麺(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
ジャージャー麺	
炒め油(サラダ油)	1
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	1
豚ひき肉	23
人参	20
玉ねぎ	38
干しいたけ スライス	1
中華スープの素・ヘルシーファ	1
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	6.2
本みりん	1.4
米みそ・中沢	8.9
甜麺醤	7.4
豆板醤	0.45
穀物酢	0.7
合成清酒(料理酒)	0.7
でん粉(片栗粉)	5
春巻き	
春巻き	40
油	2.8
もやしのナムル	
冷凍ほうれん草	20
人参	5
もやし	25
ナムルドレッシング(クラス)	
ナムルドレッシング(クラス)	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
クッパスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
合成清酒(料理酒)	1
もやし	10
キャベツ	15
人参	7
洗浄きくらげ	0.5
中華スープの素・ヘルシーファ	2.5
食塩	1.48
混合こしょう	0.01
殺菌加工液卵	10
ねぎ	10
いりごま(白)	0.5
ごま油	0.8
にらまんじゅう①②	
にらまんじゅう(25g)	25
	3
春雨サラダ	
カット緑豆はるさめ(サラダ)	4
人参	7
キャベツ	25
きゅうり	7
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング・リケン	20

料理名/食品名	分量
デニッシュペストリー(乳)	
デニッシュペストリー(40g)	50
デニッシュペストリー(50g)	50
デニッシュペストリー(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
コーンスープ	
玉ねぎ	20
人参	10
コーン	10
じゃがいも	30
冷凍クリームコーン	22
シチューの素	8
調理用牛乳	20
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
食塩	0.2
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.5
なすとトマトのグラタン	
なすとトマトグラタン	40
野菜のペペロンチーノ	
オリーブ油	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.05
ベーコン(短冊切り)	15
冷凍こまつな	12
人参	7
カットエリンギ	7
スパゲティ(ハーフ)	15
炒め油(サラダ油)	0.25
茹で塩	0.25
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	8
短冊こんにやく	8
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
冷凍豆腐ダイスカット	15
さといもスライス(チルド)	15
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
鶏のたれカツ	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	40
薄力粉 1等	7.5
混合こしょう	0.04
水	10
パン粉	10
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	3
本みりん	1.5
水	5
キャベツとにんじんのサラダ	
キャベツ	35
人参	10
香味塩ドレッシング(クラス)	
香味塩ドレッシング(クラス)	5

A コース  
令和 2年 9月10日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (200r)	206
かきたま汁	
かつおだしパック	2
人参	10
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐(ダイスカット)	15
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
でん粉(片栗粉)	0.9
殺菌加工液卵	20
糸みつば	2
鯖のねぎみそ焼き	
さば切り身 40g	40
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	3
合成清酒(料理酒)	5
麦みそ・ヤマキ	6
ねぎ	3
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.5
ちりめんじゃこ	3
コーン	5
キャベツ	18
冷凍こまつな	25
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5
いりごま(白)	1

A コース  
令和 2年 9月11日金曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (70g)	80
地粉うどん (80g)	80
地粉うどん (90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (200r)	206
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.5
かつおだしパック	3
豚もも(小間切れ)	23
おろししょうが	0.5
人参	8
沖あみなると	6
カットまいたけ	5
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.2
ねぎ	8
冷凍にら (4cm)	5
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ 50g/60g (5)	50
油	3.5
小松菜のおひたし	
もやし	30
こまつな	20
ヨーグルト	
ソフール 元気ヨーグルト	70
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

A コース  
令和 2年 9月14日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
玉ねぎ	10
えのきたけ	5
冷凍カット油揚げ	5
なす	15
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
こまつな	5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご (40g)	40
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	5
豚ひき肉	12
レバーそぼろ(トルト)	3
人参	12
カレー粉	0.3
ゆで大豆(ドライパック)	15
国産大豆(クラッシュ)	10
カレールウ・日糧	2.2
水	7.5
こいくちしょうゆ	5
本みりん	3
合成清酒(料理酒)	3
三温糖	3
冷凍にら (5mm)	2

A コース  
令和 2年 9月15日火曜日

料理名/食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン (40g)	45
ソフトフランスパン (50g)	45
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (200r)	206
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
冷凍あさり	15
白ワイン	2
コンソメ・ヘルシーファーム	0.7
食塩	0.2
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.02
シチューの素	13
調理用牛乳	15
パセリチップ	0.01
鮭のノンエッグマヨネーズ焼き	
さけ切り身 30g/40g (30g)	30
ノンエッグマヨネーズ(調理)	7
食塩	0.2
混合こしょう	0.01
白ワイン	0.7
紙カップ(丸型)	1
配缶時使用シート	1
パブリカサラダ	
キャベツ	40
赤パブリカ(冷凍)	3
黄パブリカ(冷凍)	3
冷凍ブロッコリー	15
イタリアンドレッシング(クラス)	
イタリアンドレッシング(クラ)	5
イチゴジャム	
イチゴジャム	15

A コース  
令和 2年 9月16日水曜日

料理名/食品名	分量
わかめごはん	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
カットえのき	10
冷凍ほうれん草	7
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
鶏肉の唐揚げ	
鶏むね切り身(皮付)50g/6	50
おろししょうが	1
こいくちしょうゆ	3
合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	10
油	3.85
グリーンサラダ	
キャベツ	30
冷凍ブロッコリー	12
きゅうり	7
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング(クラ)	5

A コース  
令和 2年 9月17日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	5
ごぼう(洗い)	6
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
かつおだしパック	0.5
切りこんにやく	5
さといもスライス(チルド)	20
冷凍豆腐ダイスカット	20
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	6.2
白身魚の南蛮漬け	
ホキ澱粉付き 40g	40
油	3.5
おろししょうが	0.5
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.5
穀物酢	3.5
ねぎ	5.5
とうがらし	0.01
水	10
なすのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	1.5
おろししょうが	0.4
豚もも(小間切れ)	25
玉ねぎ	20
人参	8
なす	20
三温糖	3
米みそ・中沢	4.5
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1.5
ピーマン	7

A コース  
令和 2年 9月18日金曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	80
中華麺(80g)	80
中華麺(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
ごまみそラーメン	
ごま油	0.5
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.7
おろしにんにく	0.7
混合こしょう	0.02
人参	10
もやし	20
コーン	10
ねぎ	10
味噌ラーメンスープの素	6
米みそ・中沢	13
冷凍にら(5mm)	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.01
五目パオズ②	
五目包子(豆腐入り)	50
小松菜サラダ	
人参	8
キャベツ	20
こまつな	20
サラダこんにやく	10
ナムルドレッシング(クラス)	
ナムルドレッシング(クラス)	5
グレープゼリー(V.C)	
グレープゼリー(ベスト・VC)	50

A コース  
令和 2年 9月23日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2
カットえのき	10
人参	8
冷凍豆腐ダイスカット	15
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)50g/60g	50
おろししょうが	0.3
こいくちしょうゆ	6
本みりん	1
合成清酒(料理酒)	1
ごぼうサラダ	
千切りごぼう(サラダ用)	25
人参	6
きゅうり	8
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)(20)	5
すこやかふりかけ(のり)	
すこやかふりかけ(のり)	2

A コース  
令和 2年 9月24日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
もやしとにらのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
もやし	20
合成清酒(料理酒)	0.8
生揚げ	15
ねぎ	10
冷凍にら	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
さんまのかば焼き	
さんま澱粉付(尾無し)40g	40
油	2.8
三温糖	3
こいくちしょうゆ	5
合成清酒(料理酒)	1
本みりん	0.7
水	3
おろししょうが	0.7
切干大根のサラダ	
切干大根	4
キャベツ	20
人参	7
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	5

A コース  
令和 2年 9月25日金曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(70g)	80
地粉うどん(80g)	80
地粉うどん(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
カレーうどん	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	10
人参	5
玉ねぎ	15
沖あみなると	7
冷凍ほうれん草	10
こいくちしょうゆ	7
本みりん	1.6
カレールーウ・日糧	2
こくまるカレーフレークプロブレント	8
でん粉(片栗粉)	2.2
かつおだしパック	2
食塩	0.1
ちくわの石垣揚げ	
焼ちくわ 1/4 25g	25
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
黒ごま	0.5
ひじき	0.2
水	9.5
油	2.8
海藻サラダ	
サラダこんにやく	10
コーン	5
キャベツ	30
給食用海藻ミックス	0.5
カットわかめ	0.3
和風ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいドレッシング(和)	5

