明細献立表

Ｂコース
平成29年08月29日火曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	206
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう(洗い)	7
玉ねぎ	15
切りこんにゃく	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
コロッケ	
野菜コロッケ・ﾓﾘﾀﾝ 50g	50
油	3.5
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
ほしひじき	1.3
人参	7
しらたき	13
干ししいたけ スライス	1
ゆで大豆(ドライパック)	15
三温糖	2.5
本みりん	1.8
こいくちしょうゆ	3.5
水	3
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

Ｂコース
平成29年08月30日水曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン縦スライス(乳)	
コッペパン縦スライス（40g	50
コッペパン縦スライス（50g	50
コッペパン縦スライス（60g	50
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	206
コンソメスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
人参	15
キャベツ	25
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	8
フランクフルトのトマトソース	
ソーセージ フランクフルト	40
オリーブ油	0.2
玉ねぎ	12
おろしにんにく	0.2
トマト缶詰 ダイス	11
デミグラスソース	2.5
トマトケチャップ	6
赤ワイン	0.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.4
三温糖	0.25
パセリチップ	0.06
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
茹で塩	0.5
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス) 2	5

Ｂコース
平成29年08月31日木曜日

料理名／食品名	分量
麦ごはん	
精白米（70g）	72
精白米（80g）	72
精白米（90g）	72
精白米(強化米)	0.25
大麦　精麦	8
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	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（本庄）	15
トマト缶詰 ダイス	10
ソテーオニオン	5
チャツネ	1
アップルソース	6
中濃ソース	1
ダイスかぼちゃ	30
Fカレールウ	7
こくまろカレーフレークプロ	10
いかリングフライ	
ソフトいかリングフライ	20
油	2
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	10
人参	7
茹で塩	0.5
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング・ﾉﾝｵ	8

Ｂコース
平成29年09月01日金曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	206
水菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	15
冷凍カット油揚げ	7
カットえのき	5
水菜	18
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご（40g）	40
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.6
鶏もも(角切り)	15
合成清酒(料理酒)	0.7
乱切りごぼう	9
人参	15
三角こんにゃく	15
たけのこ水煮缶　一斗缶	7
干ししいたけ スライス	0.7
三温糖	2.5
本みりん	1
顆粒和風だし・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.5
こいくちしょうゆ	4.8
さといも乱切り(チルド)	22
冷凍カットいんげん	5
水	5
ふりかけ	
すこやかふりかけのり	2

Ｂコース
平成29年09月04日月曜日

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
もやしラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
もやし	20
玉ねぎ	15
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.5
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌ	8.6
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
にら	5
味付きメンマ	5
春巻き	
春巻き・鉄腕（40g）	40
油	2.8
野菜の中華炒め	
炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	7.5
人参	5
玉ねぎ	7.5
コーン	5
キャベツ	25
ピーマン	3
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.1
食塩	0.25
混合こしょう	0.01
上里なし1/6	
なし 1/6	45
食塩	0.25

明細献立表

Ｂコース
平成29年09月05日火曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
カットえのき	10
こまつな	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
鶏肉のから揚げ	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	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
ブロッコリーサラダ	
人参	5
冷凍ブロッコリー	40
茹で塩	0.5
野菜ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和風	5
ミルメーク(コーヒー)	
コーヒー牛乳の素 11g	11

Ｂコース
平成29年09月06日水曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	206
コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	25
人参	15
コーン	15
チキンブイヨン	6
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	0.3
食塩	0.2
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.06
とろけるチーズ	5
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ・ニチレイ 60g	60
オリーブ油	0.3
玉ねぎ	13
セロリー	1
デミグラスソース	8
三温糖	0.5
赤ワイン	0.5
トマトケチャップ	4
ウスターソース	2
ポテトのさっぱりサラダ	
じゃがいも	25
きゅうり	10
キャベツ	20
黄パプリカ（冷凍）	3
赤パプリカ（冷凍）	3
茹で塩	0.5
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング・ﾉﾝｵ	8

Ｂコース
平成29年09月07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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	206
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
コーン	5
スクール糸かまぼこ(ほぐし	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
カットはるさめ	3
食塩	0.95
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1
チンゲンサイ	20
揚げえびしゅうまい②	
エビシューマイ 18g/32g 1	36
油	3
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.45
豚ひき肉	27
合成清酒(料理酒)	0.8
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
人参	6
ぜんまい水煮	5
はくさい キムチ	5.8
もやし	33
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
トウバンジャン	0.06
オイスターソース	0.7
冷凍ほうれん草	10
いりごま(白)	1

Ｂコース
平成29年09月08日金曜日

料理名／食品名	分量
茶飯	
精白米（70g）	80
精白米（80g）	80
精白米（90g）	80
精白米(強化米)	0.25
茶めしの素	12
ジョア　プレーン	
ジョア　プレーン	125
豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
玉ねぎ	15
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
鯖のみそ焼き	
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	3.5
合成清酒(料理酒)	6
麦みそ・ヤマキ	4.5
秩父こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	10
コーン	5
キャベツ	35
茹で塩	0.5
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(クラス)	
玉ねぎドレッシング・ｱﾙﾊ	5
シークヮーサーゼリー	
シークヮーサーゼリー・ベ	50

Ｂコース
平成29年09月11日月曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	206
五目うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	10
人参	10
干ししいたけ スライス	0.5
沖あみなると	5
冷凍カット油揚げ	5
玉ねぎ	10
こいくちしょうゆ	13.5
本みりん	0.5
食塩	0.25
冷凍ほうれん草	8
ちくわの磯辺揚げ	
焼ちくわ 1/4 25g	25
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	0.2
水	9.5
油	2.8
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	23
人参	10
切りこんにゃく	7
三温糖	1.8
本みりん	0.7
こいくちしょうゆ	3
冷凍カットいんげん	3
いりごま(白)	0.5
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

明細献立表

Ｂコース
平成29年09月12日火曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	206
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	7
人参	10
コーン	10
玉ねぎ	10
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.7
食塩	0.45
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	0.4
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	10
にらまんじゅう	
にらまんじゅう（25g）	25
麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	10
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　ー斗缶	5
干ししいたけ スライス	0.5
にら	2
玉ねぎ	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
トウバンジャン	0.2
水	16
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	40
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

Ｂコース
平成29年09月13日水曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	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	0.06
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g/70	60
合成清酒(料理酒)	3
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	2.6
ごま油	0.6
マスタード(あらびき)	2.5
混合こしょう	0.02
パスタサラダ	
キャベツ	30
マカロニ（ツイスト）	7
コーン	5
人参	5
きゅうり	4
茹で塩	1
炒め油(サラダ油)	0.3
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・リケ	5

Ｂコース
平成29年09月14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
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト・愛知ヨー	150
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	5
大根	20
干ししいたけ スライス	0.5
切りこんにゃく	5
さといもスライス(チルド)	20
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	6.2
かつおだしパック	0.9
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
彩り豚丼	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	40
おろししょうが	0.5
合成清酒(料理酒)	2
こいくちしょうゆ	2
玉ねぎ	25
人参	10
ごぼうささがき	10
しらたき	15
三温糖	3.8
こいくちしょうゆ	6
冷凍グリンピース	4

Ｂコース
平成29年09月15日金曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	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（上里）	15
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
こまつな	5
白身魚のカレー醤油焼き	
白身魚のカレー醤油漬け	40
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	53
切りこんにゃく	18
顆粒和風だし・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.3
三温糖	3.6
こいくちしょうゆ	5.4
冷凍カットいんげん	2
水	6

Ｂコース
平成29年09月19日火曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（200m	206
チンゲン菜のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
コーン	5
スクール糸かまぼこ(ほぐし	10
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.8
チンゲンサイ	20
きびなご胡麻フライ②	
きびなご胡麻フライ	20
油	1.4
中華丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	12
おろししょうが	0.8
人参	6
玉ねぎ	16
干ししいたけ スライス	0.4
たけのこ水煮缶　ー斗缶	6
キャベツ	30
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.6
こいくちしょうゆ	1.7
食塩	0.24
混合こしょう	0.01
イカ短冊　1.5cm×3cm	8
冷凍むきえび	8
でん粉(片栗粉)	1.6

明細献立表

Ｂコース
平成29年09月20日水曜日

料理名／食品名	分量
ツイストパン(乳)	
ツイストパン (40g)	50
ツイストパン (50g)	50
ツイストパン (60g)	50
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml) (200m	206
むぎのミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	7
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	20
人参	10
セロリー	5
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	0.2
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
ゆで金時豆(ドライパック)	2
ゆで大豆(ドライパック)	4
むき枝豆　冷凍	4
大麦　精麦	3
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	8
パン粉	1.5
紙カップ（丸型）	1
配缶時使用シート	1
小松菜サラダ	
コーン	5
キャベツ	20
こまつな	20
カットわかめ	0.5
茹で塩	0.5
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・ﾘｹ	5

Ｂコース
平成29年09月21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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml) (200m	206
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
ローレル(粉末)	0.01
赤ワイン	1
玉ねぎ	25
人参	10
じゃがいも	40
冷凍グリンピース	2
ウスターソース	2
混合こしょう	0.02
三温糖	0.3
Fハヤシルウ	5
ハヤシルウ（ハウス）	12
枝豆フリッター②	
枝豆フリッター ２個	40
油	2.8
フルーツカクテル	
フルーツミックス	65
カクテルゼリー	15

Ｂコース
平成29年09月22日金曜日
南小　振休

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml) (200m	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
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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)	0.7
殺菌加工液卵	20
あじの塩焼き	
あじの塩焼き	40
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（本庄）	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

Ｂコース
平成29年09月25日月曜日
賀小、神小、長小、七小、上里東小　振休

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml) (200m	206
里芋とえのきのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	8
カットえのき	10
さといもスライス(チルド)	20
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
冷凍こまつな	15
ハムカツ	
プレスハム(ハムカツ用) (4	40
薄力粉 １等	5.8
混合こしょう	0.04
水	8
パン粉	10
油	4
切干大根のサラダ	
切干大根	4
キャベツ	20
人参	7
茹で塩	0.5
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(クラス)	
玉ねぎドレッシング・ｱﾙﾊ (	5
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

Ｂコース
平成29年09月26日火曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml) (200m	206
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	10
スクール糸かまぼこ(ほぐし	5
カットえのき	7
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.9
カットわかめ	0.5
いかナゲット②	
いかナゲット いかナゲッ	40
油	2.8
ソイ丼	
ベーコン(短冊切り)	8
豚ひき肉	15
レバーそぼろﾚﾄﾙﾄ	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
Fカレールウ	2.2
水	7.5
こいくちしょうゆ	5
本みりん	3
三温糖	3.2
にら	2

（料理使用量より）

明細献立表

Ｂコース
平成29年09月27日水曜日

料理名／食品名	分量
食パン(乳)	
食パン (50g)	60
食パン (60g)	60
食パン (70g)	60
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml) (200m	206
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	27
ソテーオニオン	5
コーン	10
食塩	0.85
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
冷凍ほうれん草	10
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　QP	8
食塩	0.2
混合こしょう	0.01
合成清酒(料理酒)	0.7
ジャーマンポテト	
炒め油(サラダ油)	0.4
ベーコン(短冊切り)	10
じゃがいも	50
茹で塩	0.5
混合こしょう	0.01
食塩	0.2
いちごジャム	
イチゴジャム (15g)	15

Ｂコース
平成29年09月28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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml) (200m	206
豆腐とあさりのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	8
玉ねぎ	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	15
冷凍あさり	10
冷凍こまつな	15
米みそ・中沢	6
麦みそ・ヤマキ	6
豚肉のしょうが焼き	
豚ロース薄切り(脂身付)50	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
水菜のお浸し	
こまつな	10
もやし	30
水菜	12
茹で塩	0.5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

Ｂコース
平成29年09月29日金曜日
賀小５年　社会科見学

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml) (200m	206
わかめスープ	
人参	10
玉ねぎ	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	
冷凍ギョーザ・OKｷﾞｮｰｻﾞ	36
油	2.5
家常豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.6
豚もも(小間切れ)	15
おろしにんにく	0.7
おろししょうが	0.7
人参	6
干ししいたけ スライス	0.1
たけのこ水煮缶　一斗缶	10
玉ねぎ	10
生揚げ	40
トウバンジャン	0.2
甜麺醤	3.5
こいくちしょうゆ	2.8
オイスターソース	1
三温糖	0.3
ピーマン	7
でん粉(片栗粉)	0.7
ごま油	0.3