

堺エリア[詳細献立表（アレルギー専用食）]

2024年11月 1日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ガバオライス】</b>			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.65	
ぶたひき肉		15.00	
とりひき肉		35.00	
玉ねぎ		58.00	
ぶなしめじ		10.00	
砂糖(三温糖)		0.85	
天塩		0.42	
こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.73	
本みりん		1.69	
オイスターソース		3.25	
ナンブラー		0.39	
ピーマン		10.00	
バジル		0.07	
<b>【ジャジャ麺*トサラダ*】</b>			
じゃがいも		40.00	
にんじん		6.00	
きゅうり		10.00	
米油		0.65	
玉ねぎ		0.65	
砂糖(上白糖)		1.95	
天塩		0.65	
白こしょう		0.01	
からし(粉)		0.01	
米酢		2.60	
<b>【白薬スープ】</b>			
鶏ガラパック		7.99	
水		140.00	
鶏胸肉 こま切り		5.00	
ウィンナー(5ミリスライス)		3.00	
にんじん		10.00	
玉ねぎ		25.00	
はくさい		42.00	
天塩		1.15	
白こしょう		0.02	
こいくちしょうゆ		1.10	
パセリ(乾)		0.04	

2024年11月 5日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【高野豆腐のそぼろごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		80.00	
こいくちしょうゆ		1.00	
水		0.00	
米油		1.30	
しょうが		0.50	
とりひき肉		20.00	
干しいたけ スライス		0.70	
にんじん		10.00	
凍り豆腐(細切り)		4.30	
ねぎ		5.00	
だし汁		19.50	
酒		1.29	
本みりん		1.29	
砂糖(三温糖)		2.16	
こいくちしょうゆ		3.59	
天塩		0.72	
<b>【鶏の照り焼き】</b>			
鶏もも肉 切り身70g		70.00	
にんにく		0.14	
しょうが		0.27	
酒		1.35	
こいくちしょうゆ		7.83	
本みりん		1.76	
砂糖(三温糖)		1.76	
<b>【ごま和え】</b>			
青菜(こまつな)		10.00	
もやし		40.00	
にんじん		7.00	
こいくちしょうゆ		3.51	
砂糖(三温糖)		3.38	
本みりん		1.95	
白すりごま		1.30	
<b>【みそ汁】</b>			
花かつお		3.30	
水		136.50	
玉ねぎ		13.00	
だいこん		15.60	
じゃがいも		29.90	
豆腐(木綿)		19.50	
冷凍 生わかめ カット		6.50	
白みそ		6.89	
赤みそ		2.99	
ねぎ		6.50	

2024年11月 7日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【麦入りごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
<b>【キムチ豆腐】</b>			
米油		0.70	
豚肉		20.00	
鶏ガラパック		4.00	
水		40.00	
にんじん		13.00	
たけのこ(水煮)		13.00	
えのきたけ		9.00	
はくさい(キムチ漬け)③		20.00	
砂糖(三温糖)		1.11	
天塩		0.52	
こしょう		0.03	
本みりん		1.56	
こいくちしょうゆ		3.64	
オイスターソース		1.56	
でんぶん		3.90	
ねぎ		6.50	
にら		6.50	
豆腐(木綿)		130.00	
ごま油		0.65	
<b>【中華和え】</b>			
もやし		33.00	
にんじん		6.00	
だいこん		20.00	
青菜(こまつな)		5.00	
ごま油		0.65	
こいくちしょうゆ		3.80	
砂糖(三温糖)		1.25	
米酢		1.25	
白ごま		0.70	
<b>【果物(菊花みかん)】</b>			
みかん		47.54	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア[詳細献立表 (アレルギー専用食)]

2024年11月 8日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
<b>【魚のもみじ焼き】</b>			
めばる 70g		70.00	
酒		1.00	
天塩		0.20	
白こしょう		0.03	
マヨネーズ(ノンエッグ)		10.40	
にんじん		6.50	
紙カップ小判4		1.00	
<b>【肉野菜炒め】</b>			
米油		0.65	
にんにく		0.13	
しょうが		0.13	
トウバンジャン		0.07	
豚こま肉		30.00	
玉ねぎ		25.00	
にんじん		10.00	
もやし		30.00	
砂糖(三温糖)		0.65	
酒		1.30	
天塩		0.20	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.30	
赤みそ		1.56	
オイスターソース		0.65	
ごま油		0.65	
<b>【沢煮碗】</b>			
花かつお		3.40	
水		143.00	
豚もも肉 せん切り		10.00	
にんじん		13.00	
だいこん		30.00	
ぶなしめじ		10.00	
えのきたけ		10.00	
うすくちしょうゆ		2.03	
天塩		0.65	
酒		0.99	
本みりん		0.47	
ねぎ		6.50	

2024年11月11日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ゆかりご飯】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
ゆかり		1.70	
<b>【鶏肉と野菜のうま煮】</b>			
ひまわり油		0.65	
鶏胸肉 角切り		13.00	
鶏もも肉 角切り		13.00	
ごぼう		13.00	
こんにゃく		20.00	
花かつお		0.65	
水		48.10	
干しいたけ スライス		1.30	
たけのこ(水煮)		13.00	
にんじん		20.00	
じゃがいも		60.00	
砂糖(三温糖)		2.60	
天塩		0.13	
こいくちしょうゆ		5.20	
酒		1.04	
本みりん		1.30	
生揚げ		25.00	
かつおだし		11.70	
砂糖(三温糖)		0.65	
こいくちしょうゆ		2.34	
<b>【野菜の昆布和え】</b>			
だいこん		30.00	
キャベツ		20.00	
にんじん		3.00	
塩昆布		2.60	
白ごま		0.70	
<b>【果物(菊花みかん)】</b>			
みかん		47.54	

2024年11月12日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
<b>【さばのごまみそ焼き】</b>			
さば 70g		70.00	
酒		1.50	
赤みそ		6.00	
砂糖(上白糖)		3.60	
酒		2.40	
本みりん		1.50	
白ごま		2.00	
白すりごま		2.00	
<b>【おかか和え】</b>			
キャベツ		20.00	
もやし		32.00	
にんじん		6.00	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(三温糖)		0.63	
糸けずり		0.70	
<b>【野菜と豆腐のスープ】</b>			
花かつお		3.30	
水		130.00	
鶏胸肉 こま切り		15.00	
にんじん		9.00	
玉ねぎ		28.00	
えのきたけ		8.00	
豆腐(木綿)		25.00	
天塩		1.00	
こいくちしょうゆ		2.00	
でんぶん		1.00	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア[詳細献立表（アレルギー専用食）]

2024年11月13日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ツナピラフ】</b>			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
天塩		0.65	
ガラスープ		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.35	
ベーコン(短冊)		7.00	
ツナ 水煮		20.00	
にんじん		9.00	
玉ねぎ		20.00	
冷凍ホールコーン		6.00	
天塩		0.70	
白こしょう		0.03	
<b>【サクサク玄米サラダ】</b>			
キャベツ		25.00	
もやし		25.00	
きゅうり		7.00	
にんじん		6.00	
白ねりごま		0.65	
こいくちしょうゆ		3.64	
米酢		3.25	
砂糖(三温糖)		0.65	
米油		1.30	
白すりごま		1.30	
もち玄米		4.55	
揚げ油		4.55	
<b>【米粉のチキンピーズ】</b>			
大豆(国産、乾)		13.00	
米油		0.65	
にんにく		0.26	
玉ねぎ		45.00	
にんじん		10.00	
鶏胸肉 こま切り		25.00	
赤ワイン		1.30	
じゃがいも		45.00	
鶏ガラパック		5.00	
水		65.00	
トマト缶詰(ホール)		15.50	
ウスターソース		4.29	
砂糖(三温糖)		1.17	
トマトケチャップ・300g		10.00	
こいくちしょうゆ		0.59	
天塩		0.85	
こしょう		0.03	
米粉		5.20	

2024年11月15日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【わかめごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.20	
<b>【豆腐のみそつくね】</b>			
とりひき肉		50.00	
押し豆腐		20.00	
ねぎ		5.00	
赤みそ		3.90	
酒		2.60	
砂糖(三温糖)		1.15	
米粉パン粉		8.00	
<b>【わかめサラダ】</b>			
冷凍 生わかめ カット		5.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		5.00	
もやし		27.00	
冷凍ホールコーン		7.00	
こいくちしょうゆ		4.30	
米酢		1.28	
砂糖(上白糖)		1.00	
ごま油		0.70	
白ごま		0.70	
<b>【野菜スープ】</b>			
花かつお		3.40	
水		140.00	
鶏胸肉 こま切り		8.00	
にんじん		10.00	
玉ねぎ		23.00	
もやし		17.00	
キャベツ		35.00	
ねぎ		6.00	
天塩		1.11	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.21	

2024年11月18日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【麦入りごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
<b>【カレー麻婆豆腐】</b>			
米油		0.70	
にんにく		0.28	
しょうが		0.42	
ぶたひき肉		20.00	
干しいたけ スライス		0.70	
玉ねぎ		28.00	
水		42.00	
にんじん		15.00	
砂糖(三温糖)		2.80	
天塩		0.14	
こいくちしょうゆ		8.40	
赤みそ		8.40	
トマトケチャップ・300g		2.10	
オイスターソース		1.12	
カレー粉		0.98	
でんぶん		2.80	
にら		5.00	
ねぎ		7.00	
豆腐(木綿)		140.00	
<b>【パンサンデー】</b>			
もやし		33.00	
きゅうり		13.00	
にんじん		9.00	
緑豆はるさめカット		4.00	
砂糖(三温糖)		1.60	
こいくちしょうゆ		4.20	
からし(粉)		0.07	
ごま油		1.00	
米酢		2.30	
<b>【果物(柿)】</b>			
柿		30.00	

※アレルギー食品には記号を表示しています

## 堺エリア[詳細献立表（アレルギー専用食）]

2024年11月19日（火）

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ブルコギ丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.60	
豚こま肉		45.00	
玉ねぎ		40.00	
にんじん		13.00	
ピーマン		8.00	
もやし		52.00	
ぶなしめじ		13.00	
にら		5.00	
こいくちしょうゆ		7.15	
砂糖(三温糖)		1.30	
酒		1.95	
コチュジャン		1.95	
はちみつ		2.60	
ごま油		0.65	
ごま(いり)		1.30	
<b>【米粉ワンタンのスープ】</b>			
水		150.00	
鶏ガラパック		7.72	
豚もも肉 こま切り		6.00	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		18.00	
天塩		1.20	
白こしょう		0.04	
もやし		25.00	
干しいたけ スライス		0.80	
米粉ワンタン		7.00	
ねぎ		6.00	
こいくちしょうゆ		3.80	
ごま油		0.25	
<b>【大根とかぶの華風漬け】</b>			
だいこん		40.00	
かぶ		20.00	
にんじん		7.00	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		1.95	
こいくちしょうゆ		4.55	
一味とうがらし		0.01	
ごま油		0.59	

2024年11月20日（水）

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【豚玉ねぎ丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.50	
ぶたひき肉		50.00	
玉ねぎ		70.00	
マッシュルーム		5.00	
にんじん		10.00	
砂糖(三温糖)		1.30	
赤ワイン		1.30	
トマトケチャップ・300g		15.60	
ウスターソース		1.30	
酒		1.30	
天塩		0.39	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.90	
米粉		2.60	
<b>【大根ときゅうりのサラダ】</b>			
だいこん		40.00	
にんじん		7.00	
きゅうり		15.00	
米油		0.78	
玉ねぎ		1.30	
こいくちしょうゆ		1.95	
天塩		0.13	
白こしょう		0.01	
砂糖(上白糖)		1.04	
米酢		2.60	
<b>【米粉の抹茶ケーキ】</b>			
米粉		21.00	
ベーキングパウダー		1.50	
抹茶パウダー		0.15	
砂糖(三温糖)		8.00	
無調整豆乳		21.00	
米油		7.00	
米酢		1.00	
粉糖		0.30	

2024年11月21日（木）

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【五日チャーハン】</b>			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
天塩		0.60	
ガラスープ		0.00	
ひまわり油		0.65	
干しいたけ スライス		0.65	
玉ねぎ		20.00	
鶏胸肉 こま切り		15.00	
かまぼこせん切り		6.00	
にんじん		6.00	
ねぎ		5.00	
砂糖(三温糖)		0.20	
天塩		0.52	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.30	
<b>【豆かりんとう】</b>			
大豆(国産、乾)		8.00	
でんぶん		4.16	
さつまいも		30.00	
揚げ油		5.00	
砂糖(三温糖)		5.82	
こいくちしょうゆ		1.04	
水		2.08	
<b>【白菜と肉団子のスープ】</b>			
ぶたひき肉		40.00	
しょうが		0.35	
ねぎ		5.00	
酒		0.25	
天塩		0.25	
こいくちしょうゆ		1.00	
でんぶん		1.00	
水		135.00	
花かつお		3.00	
にんじん		16.00	
干しいたけ スライス		0.70	
はくさい		45.00	
緑豆はるさめカット		2.80	
ねぎ		7.49	
天塩		0.28	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.76	

※アレルギー食品には記号を表示しています

## 堺エリア[詳細献立表（アレルギー専用食）]

2024年11月22日（金）

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
<b>【ひじきのふりかけ】</b>			
米油		0.35	
干ひじき(スライス、乾)		1.90	
砂糖(三温糖)		2.00	
こいくちしょうゆ		3.60	
本みりん		0.48	
糸けずり		0.60	
白ごま		0.60	
<b>【魚の照り焼き】</b>			
ぶり 70g		70.00	
こいくちしょうゆ		4.00	
砂糖(三温糖)		0.64	
酒		1.60	
本みりん		1.60	
<b>【レモン和え】</b>			
キャベツ		40.00	
きゅうり		7.00	
にんじん		4.00	
こいくちしょうゆ		2.50	
天塩		0.10	
本みりん		1.00	
砂糖(上白糖)		0.50	
レモン(果汁、生)		0.80	
<b>【さつま汁】</b>			
花かつお		3.30	
水		130.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
ごぼう		8.00	
こんにゃく		13.00	
にんじん		9.00	
だいこん		38.00	
さつまいも		26.00	
ぶなしめじ		7.00	
ねぎ		6.50	
白みそ		7.64	
赤みそ		3.15	

2024年11月25日（月）

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【麦入りごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
<b>【じゃがいものそぼろ煮】</b>			
米油		0.65	
とりひき肉		30.00	
玉ねぎ		55.00	
にんじん		20.00	
つきこんにゃく		13.00	
じゃがいも		90.00	
花かつお		1.30	
水		39.00	
生揚げ		30.00	
砂糖(三温糖)		0.78	
こいくちしょうゆ		2.00	
だし汁		13.00	
酒		1.30	
本みりん		1.30	
砂糖(三温糖)		3.90	
こいくちしょうゆ		10.40	
でんぷん		2.60	
<b>【ごまごまサラダ】</b>			
もやし		33.00	
キャベツ		13.00	
にんじん		5.00	
青菜(こまつな)		5.00	
白ごま		1.50	
白すりごま		1.50	
砂糖(三温糖)		1.10	
こいくちしょうゆ		3.50	
天塩		0.20	
白ごしょう		0.01	
ごま油		0.70	
<b>【まめアジの唐揚げ】</b>			
豆あじ		16.00	
天塩		0.20	
でんぷん		2.80	
揚げ油		4.00	

2024年11月26日（火）

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ウィンナーピラフ】</b>			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
ガラスープ		0.00	
米油		0.78	
ウィンナー 1cmカット卵乳無		15.00	
にんじん		6.00	
玉ねぎ		25.00	
天塩		1.30	
白ごしょう		0.04	
パセリ(乾)		0.03	
<b>【チキンのガーリックトマトソースかけ】</b>			
鶏もも肉 切り身70g		70.00	
酒		1.40	
天塩		0.25	
白ごしょう		0.01	
米油		0.60	
にんにく		0.60	
玉ねぎ		8.70	
トマトケチャップ・300g		6.20	
トマトピューレ		2.50	
砂糖(三温糖)		0.56	
こいくちしょうゆ		1.80	
白ごしょう		0.01	
水		3.70	
<b>【青大豆とひじきのサラダ】</b>			
干ひじき(スライス、乾)		1.80	
あおだいず		7.00	
キャベツ		22.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		5.00	
天塩		0.25	
こいくちしょうゆ		3.60	
砂糖(上白糖)		1.73	
米酢		3.60	
ごま油		0.30	
<b>【米粉の豆乳スープ】</b>			
米油		0.59	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
白ワイン		0.59	
玉ねぎ		40.00	
ぶなしめじ		6.00	
鶏ガラバック		4.00	
水		64.35	
にんじん		10.00	
とうもろこし缶詰(クリーム)		28.00	
天塩		1.47	
白ごしょう		0.03	
無調整豆乳		40.00	
はくさい		35.00	
米粉		3.50	
パセリ(乾)		0.06	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア[詳細献立表（アレルギー専用食）]

2024年11月27日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【メキシカンライス】</b>			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
天塩		0.60	
ガラスープ		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		13.00	
にんじん		5.00	
玉ねぎ		18.00	
ピーマン		4.00	
カレー粉		0.39	
天塩		1.11	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		0.49	
<b>【ハンバーグ】</b>			
ぶたひき肉		70.00	
米油		0.30	
玉ねぎ		30.00	
米粉パン粉		5.00	
天塩		0.90	
白こしょう		0.03	
ナツメグ(粉)		0.07	
トマトケチャップ・300g		7.00	
中濃ソース		7.00	
赤ワイン		1.40	
からし(粉)		0.07	
<b>【コールスローサラダ】</b>			
キャベツ		37.00	
にんじん		10.00	
冷凍ホールコーン		4.00	
ひまわり油		1.04	
玉ねぎ		0.65	
砂糖(上白糖)		1.56	
天塩		0.39	
白こしょう		0.01	
米酢		1.56	
<b>【パスタスープ】</b>			
鶏ガラバック		7.00	
水		155.00	
ウィンナー(5ミリスライス)		6.00	
にんじん		10.00	
玉ねぎ		22.00	
キャベツ		25.00	
レンズまめ(乾)		6.00	
米粉マカロニ		8.00	
天塩		0.65	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.21	
パセリ(乾)		0.04	

2024年11月28日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【鶏すき丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
米油		0.78	
鶏もも肉		20.00	
鶏胸肉 こま切り		20.00	
玉ねぎ		33.00	
にんじん		13.00	
ぶなしめじ		6.50	
しらたき		13.00	
油揚げ		6.50	
ねぎ		5.00	
青菜(こまつな)		5.00	
水		19.50	
かつお厚けずり		0.39	
砂糖(三温糖)		2.08	
こいくちしょうゆ		6.50	
酒		1.30	
本みりん		1.30	
<b>【甘酢和え】</b>			
きゅうり		10.00	
キャベツ		40.00	
にんじん		4.00	
こいくちしょうゆ		5.36	
砂糖(上白糖)		2.76	
米酢		2.76	
<b>【みそ汁】</b>			
花かつお		3.40	
水		140.00	
にんじん		6.50	
だいこん		30.00	
はくさい		33.00	
豆腐(木綿)		25.00	
えのきたけ		8.00	
ねぎ		6.50	
白みそ		7.96	
赤みそ		3.32	

2024年11月29日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【米粉のカレーライス】</b>			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
水		110.00	
鶏ガラバック		2.00	
米油		0.25	
玉ねぎ		25.00	
米油		0.60	
豚肩角肉		35.00	
赤ワイン		0.93	
天塩		0.25	
白こしょう		0.03	
カレー粉		0.15	
しょうが		0.37	
にんにく		0.44	
玉ねぎ		43.00	
にんじん		15.00	
じゃがいも		60.00	
トマトケチャップ・300g		4.50	
濃厚ソース		3.70	
ウスターソース		3.70	
こいくちしょうゆ		3.00	
カレー粉		0.78	
ガラムマサラ		0.12	
コリアンダー		0.10	
ターメリックパウダー		0.10	
クミンシードパウダー		0.09	
天塩		1.12	
米粉		6.20	
<b>【コーンフレークとりのりサラダ】</b>			
キャベツ		20.00	
もやし		20.00	
きゅうり		6.00	
にんじん		6.00	
青菜(こまつな)		6.00	
酒		0.65	
砂糖(三温糖)		0.85	
こいくちしょうゆ		2.86	
米酢		1.30	
天塩		0.26	
米油		1.82	
コーンフレーク		2.00	
きざみのり		0.20	
<b>【果物(菊花みかん)】</b>			
みかん		47.54	

※アレルギー食品には記号を表示しています