

1月普通食アレルギー詳細献立表

令和 8年 1月13日(火) 普通食献立		令和 8年 1月14日(水) 普通食献立		令和 8年 1月15日(木) 普通食献立		令和 8年 1月16日(金) 普通食献立	
料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名
ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90	麦ご飯65/75/85/95	麦ご飯65/75/85/95	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90	ゆでスパゲティ140/160/200	ゆでスパゲティ140/160/200
飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳
鶏つくね照り焼きだれ60/40×2	鶏つくね60/40 米ぬか油 上白糖 しょうゆ 酒 本みりん 水 でん粉 水	ビーフカレー	米ぬか油 にんにく 生姜 牛こま切れ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 冷凍鶏ガラパック 水 食塩 混合こしょう チリパウダー garam masala コリアンダー カレー粉 中濃ソース ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレー	親子丼	米ぬか油 若鶏もも皮つきこま切れ 玉ねぎ 人参 かつお薄削り(袋入) 水 干しいたけスライス すき焼きふ 角こんにゃく黒 上白糖 本みりん しょうゆ 酒 食塩 冷凍殺菌液卵 冷凍グリーンピース	ミニ揚げパン(丸パン)	乳卵不使用パン(丸)25 米ぬか油(揚げ油) グラニュー糖
小松菜のみそ汁	かつお薄削り(袋入) 水 玉ねぎ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 小松菜	ほうれん草の梅肉和え	ほうれん草 ほうれん草 緑豆もやし 人参 上白糖 梅肉 穀物酢 しょうゆ かつお薄削り	ミートソース	米ぬか油 豚ひき肉 セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮スライス 水 トマトケチャップ トマトピューレー 中濃ソース 赤ワイン 食塩 混合こしょう 米粉 水	大根サラダ	大根 人参 きゅうり 米ぬか油 穀物酢 上白糖 しょうゆ 食塩 混合こしょう 玉ねぎ
卵の花	米ぬか油 鶏ひき肉 人参 つきこんにゃく黒 干しいたけスライス おから 水 かつお薄削り(袋入) 酒 上白糖 本みりん しょうゆ 長ねぎ	枝豆とキャベツのサラダ	キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ 冷凍むき枝豆 米ぬか油 穀物酢 食塩 混合こしょう 上白糖 玉ねぎ				
		稲城市産高尾ぶどうゼリー	稲城市産高尾ぶどうゼリー				

1月普通食アレルギー詳細献立表

令和 8年 1月19日(月) 普通食献立		令和 8年 1月20日(火) 普通食献立		令和 8年 1月21日(水) 普通食献立		令和 8年 1月22日(木) 普通食献立		令和 8年 1月23日(金) 普通食献立	
料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名
ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90	ライスチーズパン40/50/60/70	ライスチーズパン40/50/60/70	菜飯65/75/85/95	菜飯65/75/85/95	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90
飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳	飲用牛乳
肉じゃが	米ぬか油 豚かたこま切れ 人参 玉ねぎ つきこんにやく黒 かつお薄削り(袋入) 水 じゃがいも さつま揚げ(ボール) 上白糖 しょうゆ 本みりん 食塩 酒 冷凍グリーンピース	焼き豆腐のみそそぼろ丼	米ぬか油 生姜 にんにく 豚ひき肉 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 かつお薄削り(袋入) 水 しょうゆ 上白糖 赤みそ 酒 食塩 焼き豆腐 長ねぎ でん粉 水	ポテトブラバス	フライドポテト 米ぬか油(揚げ油) オリーブ油 にんにく トマトピューレー トマトケチャップ 穀物酢 食塩 チリパウダー	さばの和風レモンだれ	さば切身50/70 米ぬか油 しょうゆ 上白糖 酒 本みりん 食塩 レモン 水 でん粉 水	鶏肉のピリ辛だれ50/70	若鶏もも皮つき切身50/70 米ぬか油 米ぬか油 にんにく 生姜 玉ねぎ コチュジャン 上白糖 本みりん 水 しょうゆ でん粉 水
キャベツの甘酢和え	人参 キャベツ えのきたけバラ 油揚げ しょうゆ 上白糖 食塩 本みりん 穀物酢	にらとも	米ぬか油 人参 ぶなしめじバラ 緑豆もやし にら 食塩 混合こしょう しょうゆ	肉団子とかぶのスープ	冷凍鶏ガラパック 水 玉ねぎ 人参 肉団子 カットかぶくし切り 食塩 混合こしょう しょうゆ パセリ(乾燥)	玉ねぎのみそ汁	かつお薄削り(袋入) 水 人参 玉ねぎ えのきたけバラ 白みそ 赤みそ	中華風野菜スープ	米ぬか油 生姜 若鶏もも皮なしこま切れ 人参 冷凍鶏ガラパック 水 たけのこ水煮 乾燥きくらげスライス 木綿豆腐 食塩 混合こしょう しょうゆ オイスターソース 酒 にら 長ねぎ でん粉 水 ごま油
		ミックス	ライスゼリー(白桃) ライスゼリー(りんご) 黄桃ライス	肉団子とかぶのスープ	冷凍鶏ガラパック 水 玉ねぎ 人参 肉団子 カットかぶくし切り 食塩 混合こしょう しょうゆ パセリ(乾燥)	たくあんあえ	キャベツ 人参 きゅうり 生姜 食塩 たくあん漬け せん切り	チンゲン菜のオイスター炒め	米ぬか油 豚かた千切り にんにく 生姜 人参 緑豆もやし チンゲン菜 食塩 混合こしょう オイスターソース
				ビーンスサラダ	冷凍ホールコーン 人参 きゅうり 冷凍むき枝豆 冷凍ゆで大豆 米ぬか油 穀物酢 食塩 混合こしょう 上白糖 玉ねぎ				

1月普通食アレルギー詳細献立表

令和 8年 1月26日(月) 普通食献立	令和 8年 1月27日(火) 普通食献立	令和 8年 1月28日(水) 普通食献立	令和 8年 1月29日(木) 普通食献立	令和 8年 1月30日(金) 普通食献立																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
<table border="1"> <tr><td>チェック</td><td>料理名</td><td>材料名</td></tr> <tr><td></td><td>ご飯60/70/80/90</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>白飯60/70/80/90</td><td></td></tr> <tr><td>飲用牛乳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>飲用牛乳</td><td></td></tr> <tr><td>さけの塩焼き50/70</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>銀さけ切身50/70</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>食塩</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油</td><td></td></tr> <tr><td>さつまいもの豚汁</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>豚かたこま切れ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>角こんにゃく黒</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>干しいたけスライス</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>カットごぼうさがき</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>かつお薄削り(袋入)</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>木綿豆腐</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>カットさつまいもいちょう切り</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>白みそ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤みそ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>長ねぎ</td><td></td></tr> <tr><td>キャベツのごま酢和え</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>キャベツ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>えのきたけバラ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>油揚げ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>上白糖</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>食塩</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>本みりん</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>穀物酢</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>白いりごま</td><td></td></tr> </table>	チェック	料理名	材料名		ご飯60/70/80/90			白飯60/70/80/90		飲用牛乳				飲用牛乳		さけの塩焼き50/70				銀さけ切身50/70			食塩			米ぬか油		さつまいもの豚汁				米ぬか油			豚かたこま切れ			人参			角こんにゃく黒			干しいたけスライス			カットごぼうさがき			かつお薄削り(袋入)			水			木綿豆腐			カットさつまいもいちょう切り			白みそ			赤みそ			長ねぎ		キャベツのごま酢和え				人参			キャベツ			えのきたけバラ			油揚げ			しょうゆ			上白糖			食塩			本みりん			穀物酢			白いりごま		<table border="1"> <tr><td>チェック</td><td>料理名</td><td>材料名</td></tr> <tr><td></td><td>ご飯60/70/80/90</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>白飯60/70/80/90</td><td></td></tr> <tr><td>飲用牛乳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>飲用牛乳</td><td></td></tr> <tr><td>せんざんき50/70</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>若鶏もも皮なし切身50/70</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>本みりん</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>上白糖</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>にんにく</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>生姜</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>でん粉</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油(揚げ油)</td><td></td></tr> <tr><td>かぶのすまし汁</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>かつお薄削り(袋入)</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>カットかぶくし切り</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>えのきたけバラ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>食塩</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>長ねぎ</td><td></td></tr> <tr><td>豚肉のカレー炒め</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>にんにく</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>生姜</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>豚かたこま切れ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑豆もやし</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>カレー粉</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>食塩</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>混合こしょう</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ウスターソース</td><td></td></tr> </table>	チェック	料理名	材料名		ご飯60/70/80/90			白飯60/70/80/90		飲用牛乳				飲用牛乳		せんざんき50/70				若鶏もも皮なし切身50/70			しょうゆ			本みりん			酒			上白糖			にんにく			生姜			でん粉			米ぬか油(揚げ油)		かぶのすまし汁				かつお薄削り(袋入)			水			人参			カットかぶくし切り			えのきたけバラ			しょうゆ			食塩			酒			長ねぎ		豚肉のカレー炒め				米ぬか油			にんにく			生姜			豚かたこま切れ			人参			玉ねぎ			緑豆もやし			カレー粉			食塩			混合こしょう			ウスターソース		<table border="1"> <tr><td>チェック</td><td>料理名</td><td>材料名</td></tr> <tr><td></td><td>あしたばパン(リング)40/50/60/70</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>あしたばパン(リング)40/50/60/70</td><td></td></tr> <tr><td>飲用牛乳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>飲用牛乳</td><td></td></tr> <tr><td>小松菜入りトマトクリームシチュー</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>にんにく</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>セロリ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>バラベールコン短冊</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>若鶏もも皮つき角切り</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ダイスカットトマト缶詰</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ぶなしめじバラ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>冷凍鶏ガラパック</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>じゃがいも</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>白菜</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>トマトピューレー</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>トマトケチャップ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>中濃ソース</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤ワイン</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>上白糖</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>バター</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>小麦粉</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>調理用牛乳</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>生クリーム</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>食塩</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>混合こしょう</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>小松菜</td><td></td></tr> <tr><td>大根とツナのサラダ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>大根</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>冷凍ホールコーン</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>冷凍むき枝豆</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ツナ油漬フレークライト</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>穀物酢</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>上白糖</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>食塩</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>混合こしょう</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>玉ねぎ</td><td></td></tr> <tr><td>ぼんかん(柑橘)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ぼんかん</td><td></td></tr> </table>	チェック	料理名	材料名		あしたばパン(リング)40/50/60/70			あしたばパン(リング)40/50/60/70		飲用牛乳				飲用牛乳		小松菜入りトマトクリームシチュー				米ぬか油			にんにく			セロリ			バラベールコン短冊			若鶏もも皮つき角切り			玉ねぎ			ダイスカットトマト缶詰			人参			ぶなしめじバラ			冷凍鶏ガラパック			水			じゃがいも			白菜			トマトピューレー			トマトケチャップ			中濃ソース			赤ワイン			上白糖			米ぬか油			バター			小麦粉			調理用牛乳			生クリーム			食塩			混合こしょう			小松菜		大根とツナのサラダ				大根			人参			冷凍ホールコーン			冷凍むき枝豆			ツナ油漬フレークライト			米ぬか油			穀物酢			上白糖			しょうゆ			食塩			混合こしょう			玉ねぎ		ぼんかん(柑橘)				ぼんかん		<table border="1"> <tr><td>チェック</td><td>料理名</td><td>材料名</td></tr> <tr><td></td><td>ご飯60/70/80/90</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>白飯60/70/80/90</td><td></td></tr> <tr><td>飲用牛乳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>飲用牛乳</td><td></td></tr> <tr><td>韓国もち入りにらたまスープ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>生姜</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>若鶏もも皮なしこま切れ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>冷凍鶏ガラパック</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ぶなしめじバラ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>たけのこ水煮</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>食塩</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>混合こしょう</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>でん粉</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>トック</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>冷凍殺菌液卵</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>長ねぎ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>にら</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ごま油</td><td></td></tr> <tr><td>ビビンバ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>にんにく</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>生姜</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>牛ひき肉</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>大豆もやし</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑豆もやし</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ほうれん草</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>上白糖</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>本みりん</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤みそ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>トウバンジャン</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>コチュジャン</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>テンメンジャン</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>白いりごま</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ごま油</td><td></td></tr> <tr><td>米粉タルト(ブルーベリー)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米粉タルト(ブルーベリー)</td><td></td><td></td></tr> </table>	チェック	料理名	材料名		ご飯60/70/80/90			白飯60/70/80/90		飲用牛乳				飲用牛乳		韓国もち入りにらたまスープ				米ぬか油			生姜			若鶏もも皮なしこま切れ			冷凍鶏ガラパック			水			ぶなしめじバラ			たけのこ水煮			食塩			混合こしょう			しょうゆ			酒			でん粉			水			トック			冷凍殺菌液卵			長ねぎ			にら			ごま油		ビビンバ				米ぬか油			にんにく			生姜			牛ひき肉			人参			大豆もやし			緑豆もやし			ほうれん草			上白糖			しょうゆ			酒			本みりん			赤みそ			トウバンジャン			コチュジャン			テンメンジャン			白いりごま			ごま油		米粉タルト(ブルーベリー)				米粉タルト(ブルーベリー)			<table border="1"> <tr><td>チェック</td><td>料理名</td><td>材料名</td></tr> <tr><td></td><td>ご飯60/70/80/90</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>白飯60/70/80/90</td><td></td></tr> <tr><td>飲用牛乳</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>飲用牛乳</td><td></td></tr> <tr><td>くじらのケチャップソース</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>くじら角切り</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>食塩</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>でん粉</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油(揚げ油)</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>にんにく</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>生姜</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>トマトケチャップ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ウスターソース</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>白みそ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>赤みそ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>上白糖</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>でん粉</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td></td></tr> <tr><td>根菜汁</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米ぬか油</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>若鶏もも皮つきこま切れ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>カットごぼうさがき</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>かつお薄削り(袋入)</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>大根</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>食塩</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>長ねぎ</td><td></td></tr> <tr><td>白菜のレモンびたし</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>人参</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>緑豆もやし</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>白菜</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>上白糖</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>食塩</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>しょうゆ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>レモン</td><td></td></tr> </table>	チェック	料理名	材料名		ご飯60/70/80/90			白飯60/70/80/90		飲用牛乳				飲用牛乳		くじらのケチャップソース				くじら角切り			酒			食塩			でん粉			米ぬか油(揚げ油)			米ぬか油			にんにく			生姜			トマトケチャップ			ウスターソース			白みそ			赤みそ			上白糖			しょうゆ			水			でん粉			水		根菜汁				米ぬか油			若鶏もも皮つきこま切れ			人参			カットごぼうさがき			かつお薄削り(袋入)			水			大根			酒			食塩			しょうゆ			長ねぎ		白菜のレモンびたし				人参			緑豆もやし			白菜			上白糖			食塩			しょうゆ			レモン	
チェック	料理名	材料名																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ご飯60/70/80/90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	白飯60/70/80/90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
飲用牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	飲用牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さけの塩焼き50/70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	銀さけ切身50/70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	食塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	米ぬか油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
さつまいもの豚汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	米ぬか油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	豚かたこま切れ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	人参																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	角こんにゃく黒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	干しいたけスライス																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	カットごぼうさがき																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	かつお薄削り(袋入)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	木綿豆腐																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	カットさつまいもいちょう切り																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	白みそ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤みそ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	長ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
キャベツのごま酢和え																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	人参																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	キャベツ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	えのきたけバラ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	油揚げ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	上白糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	食塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	本みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	穀物酢																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	白いりごま																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
チェック	料理名	材料名																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ご飯60/70/80/90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	白飯60/70/80/90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
飲用牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	飲用牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
せんざんき50/70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	若鶏もも皮なし切身50/70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	本みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	上白糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	にんにく																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	生姜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	でん粉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	米ぬか油(揚げ油)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
かぶのすまし汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	かつお薄削り(袋入)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	人参																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	カットかぶくし切り																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	えのきたけバラ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	食塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	長ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
豚肉のカレー炒め																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	米ぬか油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	にんにく																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	生姜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	豚かたこま切れ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	人参																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	玉ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑豆もやし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	カレー粉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	食塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	混合こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ウスターソース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
チェック	料理名	材料名																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	あしたばパン(リング)40/50/60/70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	あしたばパン(リング)40/50/60/70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
飲用牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	飲用牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
小松菜入りトマトクリームシチュー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	米ぬか油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	にんにく																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	セロリ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	バラベールコン短冊																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	若鶏もも皮つき角切り																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	玉ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ダイスカットトマト缶詰																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	人参																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ぶなしめじバラ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	冷凍鶏ガラパック																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	じゃがいも																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	白菜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トマトピューレー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トマトケチャップ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	中濃ソース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤ワイン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	上白糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	米ぬか油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	バター																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	小麦粉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	調理用牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	生クリーム																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	食塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	混合こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	小松菜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
大根とツナのサラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	大根																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	人参																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	冷凍ホールコーン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	冷凍むき枝豆																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ツナ油漬フレークライト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	米ぬか油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	穀物酢																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	上白糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	食塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	混合こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	玉ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ぼんかん(柑橘)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ぼんかん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
チェック	料理名	材料名																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ご飯60/70/80/90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	白飯60/70/80/90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
飲用牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	飲用牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
韓国もち入りにらたまスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	米ぬか油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	生姜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	若鶏もも皮なしこま切れ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	冷凍鶏ガラパック																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ぶなしめじバラ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	たけのこ水煮																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	食塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	混合こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	でん粉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トック																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	冷凍殺菌液卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	長ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	にら																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ごま油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ビビンバ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	米ぬか油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	にんにく																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	生姜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	牛ひき肉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	人参																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	大豆もやし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑豆もやし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ほうれん草																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	上白糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	本みりん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤みそ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トウバンジャン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	コチュジャン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	テンメンジャン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	白いりごま																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ごま油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
米粉タルト(ブルーベリー)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	米粉タルト(ブルーベリー)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
チェック	料理名	材料名																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	ご飯60/70/80/90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	白飯60/70/80/90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
飲用牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	飲用牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
くじらのケチャップソース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	くじら角切り																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	食塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	でん粉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	米ぬか油(揚げ油)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	米ぬか油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	にんにく																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	生姜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	トマトケチャップ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	ウスターソース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	白みそ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	赤みそ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	上白糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	でん粉																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
根菜汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	米ぬか油																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	若鶏もも皮つきこま切れ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	人参																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	カットごぼうさがき																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	かつお薄削り(袋入)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	水																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	大根																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	食塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	長ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
白菜のレモンびたし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	人参																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	緑豆もやし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	白菜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	上白糖																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	食塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	レモン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														