

令和3年5月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

6日(木)

献立名/食品名	一人分量
【鶏肉と卵の炒り煮】	
・鶏もも皮なし角切り肉	45.00 g
・しょうゆ	0.80 g
・本みりん	0.80 g
・いり卵	15.00 g
・じゃがいも	40.00 g
・つきこんにゃく	10.00 g
・にんじん	12.00 g
・たけのこ (レトルト)	25.00 g
・ごぼう	10.00 g
・グリーンピース(冷凍)	5.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	4.00 g
・本みりん	0.35 g
・かつおだし	0.50 g
・水	10.00 g
【きゅうりとしらすの浅漬け】	
・きゅうり	20.00 g
・キャベツ	30.00 g
・しらす干し	4.00 g
・ごま油	0.30 g
・食塩	0.20 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・酢	1.20 g
【凍り豆腐のごまみそ】	
・凍り豆腐 (さいの目)	10.00 g
・かつおだし	0.15 g
・うすくちしょうゆ	1.50 g
・水	5.00 g
・小麦粉	2.00 g
・でんぷん	3.00 g
・米白絞油	3.00 g
・赤みそ	4.00 g
・三温糖	2.00 g
・本みりん	2.00 g
・水	3.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
【サンマーメンスープ】	
・豚もも小間切	10.00 g
・もやし	20.00 g
・にんじん	10.00 g
・ピーマン	5.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・緑豆はるさめ	5.00 g
・にんにく	0.30 g
・古根しょうが	0.50 g
・ごま油	0.80 g
・しょうゆ	5.00 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.02 g
★鶏ガラパック (だし用)	3.00 g
・でんぷん	1.00 g
・スープ	80.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

7日(金)

献立名/食品名	一人分量
【白身魚のピザソース】	
・ホキ切り身	1.00 切
・白ワイン	1.00 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.01 g
・ピーマン	4.00 g
・赤ピーマン	6.00 g
・玉葱	15.00 g
・マッシュルーム水煮	5.00 g
・にんにく	0.10 g
・サラダ油	0.50 g
★トマトケチャップ	6.50 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.01 g
・ピザ用チーズ	5.00 g
【ポテトドッグ】	
・じゃがいも	50.00 g
・食塩	0.15 g
◎ドッグ用小麦粉	10.00 g
・水	8.00 g
・米白絞油	5.00 g
【アスパラのアリオリ】	
・グリーンアスパラガス	15.00 g
・エリンギ	10.00 g
★ベーコン短冊切り	4.00 g
・玉葱	25.00 g
・にんにく	0.30 g
・たかのつめ	0.01 g
・オリーブ油	1.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
【マカロニのツナサラダ】	
・ファルファッレ	6.00 g
・塩(ゆで用)	0.10 g
・まぐろ油漬(缶詰)	8.00 g
・玉葱	8.00 g
・にんじん	8.00 g
・きゅうり	8.00 g
・りんご酢	1.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.02 g
【黒パン】	
★黒パン	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

10日(月)

献立名/食品名	一人分量
【麻婆大豆】	
・大豆(乾)	15.00 g
・豚もも挽き肉	45.00 g
・だいずもやし	35.00 g
・たけのこ干切 (レトルト)	20.00 g
・赤パプリカ	10.00 g
・きくらげ	0.50 g
・にら	8.00 g
・にんにく	0.50 g
・長ねぎ	15.00 g
・清酒	1.50 g
・上白糖	3.10 g
・しょうゆ	7.20 g
・食塩	0.10 g
・でんぷん	0.60 g
★トウバンジャン	0.15 g
・ごま油	1.00 g
【うずら卵と玉こんの煮付け】	
・うずら卵水煮	2.00 個
・玉こんにゃく	2.00 個
・米白絞油	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・本みりん	1.00 g
・かつおだし	0.50 g
・水	20.00 g
【じゃがいも中華炒め】	
・じゃがいも	40.00 g
★ベーコン短冊切り	7.00 g
・ごま油	0.50 g
・にんにく	0.10 g
・にんじん	10.00 g
・キャベツ	20.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・上白糖	0.30 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
★オイスターソース	2.00 g
【麦ごはん】	
・精白米	97.00 g
・米粒麦	8.00 g
・精白米おかわり	10.20 g
・米粒麦	0.80 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

11日(火)

献立名/食品名	一人分量
【肉野菜炒め】	
・鶏もも皮なし角切り肉	60.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・清酒	1.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・にんにく	0.30 g
・キャベツ	65.00 g
・もやし	15.00 g
・にんじん	15.00 g
・ピーマン	10.00 g
・ごま油	1.00 g
・食塩	0.20 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	2.80 g
★トウバンジャン	0.15 g
★オイスターソース	1.50 g
【しいらのから揚げ】	
・しいら角切り	50.00 g
・清酒	2.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.04 g
・ガーリックパウダー	0.01 g
・小麦粉	3.00 g
・でんぷん	4.00 g
・米白絞油	6.00 g
【コーンポテト】	
・じゃがいも	50.00 g
・食塩	0.20 g
・玉葱	10.00 g
・ホールコーン	10.00 g
・食塩	0.40 g
・バター (調理用)	2.00 g
【卵とほうれん草のスープ】	
・液卵 (たまご)	18.00 g
・ほうれんそう(冷凍)	20.00 g
・にんじん	10.00 g
・えのきたけ	10.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.02 g
・でんぷん	1.00 g
★鶏ガラパック (だし用)	2.00 g
・スープ	85.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

12日(水)

献立名/食品名	一人分量
【いかの南蛮ソース】	
・いか切り身	2.00 枚
・古根しょうが	2.00 g
・清酒	0.50 g
・しょうゆ	1.50 g
・長ねぎ	5.00 g
・上白糖	2.00 g
・しょうゆ	5.00 g
・酢	2.00 g
・本みりん	1.00 g
・たかのつめ	0.02 g
・水	8.00 g
・でんぷん	0.80 g
【切干大根のツナ和え】	
★トウバンジャン	5.00 g
・まぐろ油漬(缶詰)	10.00 g
・にんじん	8.00 g
・こまつな	10.00 g
・キャベツ	15.00 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・紙割(ミワ丸型8号緑)	1.00 個
【きゅうりのごまがらめ】	
・きゅうり	20.00 g
・もやし	30.00 g
・煎り白すりごま	3.00 g
・ねりごま	2.50 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	1.00 g
・上白糖	1.00 g
・食塩	0.10 g
【炒り豆腐】	
・冷凍生揚げ	35.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	15.00 g
★焼き竹輪 (ｽﾗｲｽ)	8.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・ごま油	0.80 g
・清酒	1.00 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	2.00 g
・しょうゆ	1.20 g
・食塩	0.20 g
・いり卵	10.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

令和3年5月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

13日(木)

献立名/食品名	一人分量
【鰯の新玉ねぎソースかけ】	
・さわら切り身	1.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・清酒	1.50 g
・でんぶん	8.00 g
・米白絞油	5.00 g
・清酒	0.50 g
・食塩	0.10 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・酢	2.50 g
・玉葱	20.00 g
・キャベツ	15.00 g
・きくらげ	0.20 g
・にんにく	0.20 g
【もやしのサラダ】	
・もやし	30.00 g
・にんじん	6.00 g
・きゅうり	7.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・食塩	0.20 g
・酢	1.50 g
・サラダ油	1.80 g
・しょうゆ	2.00 g
・紙カップ(ミワ丸型8号緑)	1.00 個
【甘夏みかん缶】	
・なつみかん缶	60.00 g
【筍の和風玉子炒め】	
・たけのこ(レトルト)	30.00 g
・にんじん	15.00 g
・いり卵	20.00 g
・長ねぎ	3.00 g
・(冷凍)グリーンピース	4.00 g
・サラダ油	0.20 g
・バター(調理用)	0.20 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	0.20 g
・こしょう	0.03 g
【新じゃがとワカメの味噌汁】	
・冷凍わかめ	3.00 g
・豆腐(冷凍)	10.00 g
・油揚げ	6.00 g
・じゃがいも	25.00 g
・白みそ	9.00 g
・かつおだしパック	2.00 g
・だし汁	90.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

14日(金)

献立名/食品名	一人分量
【筍と豚肉のオイスターソース炒め】	
・たけのこ(レトルト)	50.00 g
・豚もも小間切	40.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・清酒	0.50 g
・玉葱	20.00 g
・チンゲン菜	10.00 g
・にんにく	0.40 g
・古根しょうが	0.30 g
★オイスターソース	4.00 g
・上白糖	1.50 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.02 g
・長ねぎ	5.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・ごま油	0.40 g
【ちくわサラダ】	
★焼き竹輪(55g)	10.00 g
・キャベツ	30.00 g
・にんじん	8.00 g
・きゅうり	8.00 g
・食塩	0.20 g
・酢	2.50 g
・サラダ油	2.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・紙カップ(ミワ丸型8号緑)	1.00 個
【スパイシービーーンズナッツ】	
・大豆(乾)	15.00 g
・でんぶん	2.00 g
・米白絞油	2.00 g
・カシューナッツ	10.00 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.02 g
・カレー粉	0.04 g
・チリパウダー	0.02 g
・ガーリックパウダー	0.03 g
【にんじんじゃこ炒め】	
・にんじん	24.00 g
・しらたき	24.00 g
・しょうゆ	1.20 g
・本みりん	0.60 g
・ちりめんじゃこ	6.00 g
・サラダ油	1.20 g
・酢	0.60 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

17日(月)

献立名/食品名	一人分量
【きびなごときさみのから揚げ】	
・きびなご	2.00 尾
・清酒	1.50 g
・しょうゆ	0.60 g
・でんぶん	5.00 g
・米白絞油	4.00 g
・鶏ささ身	2.00 個
・清酒	2.00 g
・でんぶん	3.00 g
・小麦粉	3.00 g
・食塩	0.20 g
・米白絞油	7.00 g
【無限ピーマン】	
・ピーマン	30.00 g
・もやし	20.00 g
・まぐろ油漬(100g)	10.00 g
・ごま油	0.50 g
・塩昆布	1.00 g
・食塩	0.10 g
・煎り白ごま	1.00 g
【揚げボールの生姜煮】	
●揚げボール	4.00 個
・古根しょうが	2.00 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	1.00 g
・水	10.00 g
【茎わかめのきんぴら】	
・くきわかめ(冷凍)	20.00 g
・にんじん	20.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・ごま油	0.50 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

18日(火)

献立名/食品名	一人分量
【鶏のチリソース】	
・鶏もも皮なし切身	2.00 枚
・清酒	0.80 g
・しょうゆ	1.00 g
・小麦粉	3.00 g
・でんぶん	4.00 g
・米白絞油	5.00 g
・にんにく	0.30 g
・古根しょうが	0.30 g
・長ねぎ	15.00 g
・ごま油	1.00 g
★トウバンジャン	0.20 g
・上白糖	0.30 g
★トマトケチャップ	13.00 g
・酢	0.10 g
・食塩	0.30 g
・しょうゆ	0.50 g
・でんぶん	0.50 g
・水	15.00 g
【粉ふきいも】	
・じゃがいも	50.00 g
・バター(調理用)	0.50 g
・牛乳(調理用)	3.00 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.02 g
【美生柑】	
・美生柑	0.16 個
【中華風酢の物】	
・キャベツ	35.00 g
・にんじん	10.00 g
・きゅうり	7.00 g
・緑豆はるさめ	4.00 g
・煎り白ごま	1.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・酢	3.00 g
・食塩	0.20 g
・ごま油	0.80 g
【レタスと豚肉のスープ】	
・豚もも細切り	10.00 g
・清酒	0.40 g
・しょうゆ	0.80 g
・レタス	20.00 g
・もやし	20.00 g
・にんじん	12.00 g
・干し椎茸スライス	0.70 g
・しょうゆ	1.50 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.02 g
★鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	85.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

19日(水)

献立名/食品名	一人分量
【お魚豆腐のカレー煮込み】	
★お魚豆腐	3.00 個
・豚もも小間切	35.00 g
・じゃがいも	40.00 g
・にんじん	12.00 g
・玉葱	35.00 g
・(冷凍)グリーンピース	3.00 g
・干し椎茸スライス	0.60 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	4.60 g
・カレー粉	0.70 g
・でんぶん	1.50 g
・水	15.00 g
【野菜のおかか和え】	
・もやし	40.00 g
・きゅうり	7.00 g
・こまつな	10.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・上白糖	0.50 g
・かつお節糸削り	0.50 g
【ひじきのソテー】	
・ひじき	1.50 g
★ポークハム短冊切り	6.00 g
・ごま油	0.50 g
・にんじん	10.00 g
・キャベツ	35.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・上白糖	0.30 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

令和3年5月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

20日(木)

献立名/食品名	一人分量
【かつおのケチャップ和え】	
・かつお角切り	70.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・古根しょうが	1.30 g
・清酒	1.30 g
・でんぶん	7.00 g
・米白絞油	6.00 g
★トマトケチャップ	6.50 g
★ウスターソース	2.00 g
・上白糖	0.50 g
・水	2.50 g
【キャベツのにんにく炒め】	
・キャベツ	40.00 g
・にんにく	10.00 g
★ベーコン短冊切り	6.00 g
・にんにく	0.03 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	1.00 g
【みかん缶】	
・みかん缶	60.00 g
【筍とちくわのさつぱり煮】	
・たけのこ(レトルト)	35.00 g
★焼き竹輪(ｽﾗｲｽ)	15.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・古根しょうが	0.10 g
・サラダ油	1.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・酢	3.00 g
・上白糖	3.00 g
【わかめ汁】	
・冷凍わかめ	8.00 g
・鶏モモ皮なし小間切肉	10.00 g
・豆腐(冷凍)	10.00 g
・にんにく	10.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・こまつな	10.00 g
・しょうゆ	1.30 g
・食塩	0.50 g
・かつおだしパック	2.00 g
・水	90.00 g
【玄米ごはん】	
・精白米	97.00 g
・発芽玄米	8.00 g
・精白米おかわり	10.20 g
・発芽玄米	0.80 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

21日(金)

献立名/食品名	一人分量
【チンジャオロース】	
・豚もも細切り	60.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・清酒	2.50 g
・ピーマン	12.00 g
・赤ピーマン	8.00 g
・玉葱	45.00 g
・たけのこ千切(レトルト)	40.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・サラダ油	1.00 g
・しょうゆ	5.00 g
・食塩	0.10 g
・上白糖	0.85 g
・でんぶん	1.00 g
【卵焼きピリ辛だれ】	
★だし巻きたまご	2.00 個
・にんにく	0.15 g
★トウバンジャン	0.15 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・本みりん	0.70 g
・酢	0.45 g
・ごま油	0.20 g
・水	3.00 g
・でんぶん	0.15 g
【大豆もやしのナムル】	
・だいずもやし	40.00 g
・にんにく	6.00 g
・こまつな	15.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・上白糖	0.50 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	1.20 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.02 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本
【小袋アーモンド】	
・小袋7ﾓﾝﾄﾞ	1.00 袋

24日(月)

献立名/食品名	一人分量
【ガバオライスの具】	
・豚もも挽き肉	50.00 g
・玉葱	40.00 g
・にんにく	10.00 g
・にんにく	0.30 g
・ごま油	0.70 g
・エリンギ	6.00 g
・ピーマン	3.00 g
・赤パプリカ	3.00 g
★オイスターソース	2.40 g
・しょうゆ	2.70 g
・食塩	0.50 g
・こしょう	0.01 g
・本みりん	0.60 g
・バジル(みじん)	0.10 g
【コールスロー】	
・キャベツ	30.00 g
・きゅうり	10.00 g
・ホールコーン	5.00 g
★ポークハム短冊切り	5.00 g
・マヨネーズ	3.50 g
・しょうゆ	2.00 g
・上白糖	0.30 g
・紙かﾌﾞ(ｽﾘｯﾌﾟ丸型8号緑)	1.00 個
【パッタイ】	
・ビーフン	5.00 g
・もやし	20.00 g
・にら	5.00 g
・にんにく	0.10 g
・おきあみ	1.00 g
・いり卵	8.00 g
・あらびきアーモンド	1.00 g
・ごま油	0.50 g
・三温糖	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
【大豆とホキのさわやかソース和え】	
・大豆(乾)	5.00 g
・ホキ角切り	40.00 g
・しょうゆ	0.50 g
・清酒	0.50 g
・でんぶん	8.00 g
・米白絞油	4.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・レモン果汁	0.20 g
・ごま油	0.10 g
・しょうゆ	1.00 g
・上白糖	1.00 g
・パセリ	0.20 g
・水	2.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

25日(火)

献立名/食品名	一人分量
【メルルーサのマリネ】	
・メルルーサ角切り	60.00 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.02 g
・でんぶん	9.00 g
・米白絞油	6.00 g
・きゅうり	9.00 g
・トマト	6.00 g
・サラダ油	3.00 g
・酢	0.70 g
・レモン果汁	0.80 g
・しょうゆ	0.60 g
・上白糖	0.50 g
・食塩	0.10 g
【ブロッコリーのマヨネーズ和え】	
・(冷凍)ブロッコリー	30.00 g
・ホールコーン	5.00 g
★ウイナーツｰﾈｼﾞ(輪切り)	10.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・マヨネーズ	4.00 g
・紙かﾌﾞ(ｽﾘｯﾌﾟ丸型8号緑)	1.00 個
【りんご缶】	
・りんご缶(ﾀｲｽ)	60.00 g
【もやしの卵炒め】	
・もやし	40.00 g
・にんにく	8.00 g
・にら	5.00 g
・きくらげ	0.20 g
・長ねぎ	2.00 g
・にんにく	0.20 g
・いり卵	15.00 g
・ごま油	0.50 g
★オイスターソース	2.50 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.03 g
【ひよこ豆のスープ】	
・ひよこまめ(蒸し)	20.00 g
・にんにく	10.00 g
・玉葱	10.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・鶏モモ皮なし小間切肉	10.00 g
・こまつな	10.00 g
・にんにく	0.10 g
・サラダ油	0.30 g
・食塩	0.65 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	1.20 g
・ペイリーフ	0.01 g
★鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	80.00 g
【コッペパン】	
★コッペパン	1.00 個
・パンスライス	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

26日(水)

献立名/食品名	一人分量
【キャベツと生揚げのみそ炒め】	
・豚もも小間切	35.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・清酒	1.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・冷凍生揚げ	40.00 g
・キャベツ	70.00 g
・にんにく	15.00 g
・ピーマン	10.00 g
・赤みそ	5.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	0.50 g
・上白糖	1.00 g
★トウバンジャン	0.15 g
★オイスターソース	1.00 g
・ごま油	1.00 g
【青菜と小えびの和え物】	
・こまつな	20.00 g
・もやし	35.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・にんにく	0.05 g
・おきあみ	1.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・しょうゆ	2.80 g
・ごま油	0.60 g
【ひじきのカレー炒め】	
・つきこんにやく	10.00 g
・ひじき	1.80 g
★ベーコン短冊切り	6.00 g
・えのきたけ	10.00 g
・エリンギ	8.00 g
・にんにく	0.20 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	2.60 g
・本みりん	2.60 g
・カレー粉	0.30 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本
【型抜きチーズ】	
・型抜きチーズ	1.00 個

