

※アレルギーは特定28品目を表示しています。

(▲コンタミは、原材料での使用はありませんが、製造過程で微量に混入する可能性があるものです。)

令和 3 年 6 月 1 日 ( 火 )

令和 3 年 6 月 2 日 ( 水 )

材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
精白米/強化米/麦		
牛乳	乳	
コーンしゅうまい18g	(魚介類)、豚肉、大豆、小麦 (▲えび、かに、卵、乳成分、ごま)	
コーンしゅうまい130g		
塩ナムル		
麻婆豆腐		
ライスハム千切り	卵・乳・大豆・豚肉	
きゅうり		
もやし		
笑顔でランチ香味塩ドレッシング	ごま、鶏肉、小麦、大豆	
麻婆豆腐		
冷凍プチ豆腐(Ca/Fe)	大豆	
豚もも挽肉	豚肉	
まめプラスM	大豆	
おろし生にんにく		
おろし生しょうが		
ごま油	ごま	
にんじん		
たけのこ水煮千切		
干椎茸スライス(国産)		
長葱		
にら		
麻婆豆腐の素(理研)	鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま	
ケチャップ(減塩)		
甜麺醤	小麦・大豆・ごま	
豆板醤	大豆	
砂糖		
醤油	小麦・大豆	
澱粉		
水		

材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
はちみつパン	小麦・乳 (▲卵)	
ポテトミートグラタン		
ほうれん草ソテー		
ABCスープ	ブルーベリークレープ	
はちみつパン40.50.70	小麦・乳 (▲卵)	
牛乳	乳	
ポテトミートグラタン65g	豚肉、乳、小麦、大豆、鶏肉 (▲卵、えび、かに、いくら、オレンジ、ごま、 さけ、さば、やまいも、りんご、ゼラチン、 アーモンド)	
ポテトミートグラタン80g		
ほうれん草ソテー		
冷凍カットほうれん草		
チルドエリンギ短冊切り		
ホールコーン缶		
ベーコン 短冊	卵・乳・豚肉・大豆	
食塩		
胡椒		
ヘルシーファーム スープストック	大豆・豚肉・鶏肉	
ABCスープ		
アルファベットマカロニ	小麦	
輪切りウインナー5mm	豚肉・大豆・牛肉	
玉葱		
冷凍カット小松菜		
にんじん		
キャベツ		
ヘルシーファームコンソメ	鶏肉・豚肉	
ワイン風発酵調味料(白)		
うすくちしょうゆ	小麦・大豆	
食塩		
胡椒		
水		
フレンスクレープ(ブルーベリー)35g	大豆	

※アレルギーは特定28品目を表示しています。

(▲コンタミは、原材料での使用はありませんが、製造過程で微量に混入する可能性があるものです。)

令和 3 年 6 月 3 日 (木)

令和 3 年 6 月 4 日 (金)

ごはん		牛乳
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
精白米/強化米		
牛乳	乳	
銀鮭甘塩50g	サケ	
銀鮭甘塩60g		
五目きんぴら		
豚もも肉千切り	豚肉	
洗いごぼう		
にんじん		
つきこんにやく		
減塩スライスさつま揚げ	大豆	
チルドれんこんいちょう2mm		
国産冷凍カットいんげん		
サラダ油		
ごま油	ごま	
砂糖		
醤油	小麦・大豆	
みりん		
白いりごま	ごま	
いももち汁		
鶏もも小間(皮なし)	鶏肉	
チルド千切り油揚げ	大豆	
チルドほぐししめじ		
冷凍カット小松菜		
長葱		
大根		
一口いももち	小麦	
食塩		
清酒		
醤油	小麦・大豆	
だしパック	(▲さば)	
ヘルシーファーム和風だしの素		
水		

麦ごはん		牛乳
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
精白米/強化米/麦		
牛乳	乳	
いかごまフライ40g	いか、小麦、大豆、ごま (▲乳、卵、えび、かに、いくら、オレンジ、さけ、さば、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド)	
いかごまフライ50g		
大豆白絞油	大豆	
こんにやくサラダ(トレッシング)		
サラダ用こんにやく		
きゅうり		
キャベツ		
ロースハム 千切	卵・乳・大豆・豚肉	
スクール焙煎ごまドレッシング	小麦・大豆・ごま	
沢煮椀		
豚もも肉千切り	豚肉	
細切りかまぼこ天着	大豆・小麦 (▲えび・かに)	
にんじん		
洗いごぼう		
チルドえのき1/3カット		
たけのこ水煮千切		
長葱		
だしパック	(▲さば)	
食塩		
うすくちしょうゆ	小麦・大豆	
清酒		
胡椒		
ヘルシーファーム和風だしの素		
水		
カル鉄ヨーグルト78g	乳、りんご	

※アレルギーは特定28品目を表示しています。

(▲コンタミは、原材料での使用はありませんが、製造過程で微量に混入する可能性があるものです。)

令和 3 年 6 月 7 日 (月)

令和 3 年 6 月 8 日 (火)

コーンピラフ クリスピーチキン ウインナーと野菜炒め フルーツポンチ		牛乳
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
<b>精白米/強化米</b>		
<b>DMコーンピラフの素</b>	(▲卵・乳・小麦・そば・あわび・えび・かに・牛肉・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま)	
<b>牛乳</b>	乳	
<b>クリスピーチキン30g</b>	鶏肉、小麦、大豆、	
<b>クリスピーチキン50g</b>		
<b>ウインナーと野菜炒め</b>		
キャベツ		
にんじん		
ウインナー斜めスライス5mm	豚肉・大豆・牛肉	
ピーマン		
チルドエリンギ短冊切り		
サラダ油		
食塩		
胡椒		
ヘルシーファーム スープストック	大豆・豚肉・鶏肉	
<b>フルーツポンチ</b>		
りんごダイス缶(国産原料)	りんご	
みかん缶詰(国産)		
パインチビット缶		
黄桃ダイスカット缶	もも	
ナタデココ		
カクテルゼリー	大豆・もも・りんご	
砂糖		
ワイン風調味料(白)		
水		
ミネラルウォーター		

麦ごはん あじ磯辺フライ 豚キムチ炒め 春雨と肉団子のスープ		牛乳
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
<b>精白米/強化米/麦</b>		
<b>牛乳</b>	乳	
<b>あじ磯辺フライCa50g</b>	小麦、大豆 (▲乳、卵、えび、かに、いくら、オレンジ、ごま、さけ、さば、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド)	
<b>あじ磯辺フライCa60g</b>		
大豆白絞油	大豆	
<b>豚キムチ炒め</b>		
豚もも肉小間	豚肉	
キャベツ		
白菜キムチ	小麦・さば・大豆・りんご	
にら		
ごま油	ごま	
白いりごま	ごま	
食塩		
胡椒		
オイスターソース		
醤油	小麦・大豆	
<b>春雨と肉団子のスープ</b>		
にんじん		
玉葱		
干椎茸スライス(国産)		
もやし		
冷凍カット小松菜		
長葱		
マロニー		
中華風鶏つくね6g	鶏肉、豚肉、小麦、ごま、大豆	
醤油	小麦・大豆	
ヘルシーファーム中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
おろし生しょうが		
チキンブイヨン	鶏肉 (▲乳成分・卵・小麦・大豆・豚肉・ごま)	
清酒		
食塩		
胡椒		
水		

※アレルギーは特定28品目を表示しています。

(▲コンタミは、原材料での使用はありませんが、製造過程で微量に混入する可能性があるものです。)

令和 3 年 6 月 9 日 (水)

令和 3 年 6 月 10 日 (木)

ナン		牛乳
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
ナン (個包装) 50・70・100g	小麦、大豆 (▲卵、乳成分)	
<b>牛乳</b>	乳	
<b>バターチキンカレー</b>		
鶏もも小間(皮なし)	鶏肉	
食塩		
カレー粉		
ケチャップ(減塩)		
ヨーグルト(無糖)	乳 (▲もも・りんご)	
有塩バター	乳	
おろし生しょうが		
おろし生にんにく		
玉葱		
ダイストマト缶詰		
バーモントフレーク	小麦・乳・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	
牛乳	乳	
生クリーム	乳	
カレー粉		
食塩		
水		
米粉		
<b>ツナオムレツ50g</b>	卵、大豆、りんご、小麦	
<b>ツナオムレツ60g</b>	卵、大豆、りんご、小麦	
グリーンサラダ(ドレッシング)		
冷凍ブロッコリー(ミニ)		
キャベツ		
きゅうり		
笑顔でランチ サウザンドドレッシング(小袋)		

ごはん		牛乳
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
ごはん		
チーズ入り肉団子		
じゃこ和え		
生揚げのみそ汁	ワインゼリー	
<b>精白米/強化米</b>		
<b>牛乳</b>	乳	
<b>チーズイン肉団子30g</b>	鶏肉、豚肉、小麦、大豆、乳、卵、りんご	
<b>じゃこ和え</b>		
もやし		
きゅうり		
人参		
醤油1.8L	大豆、小麦	
食塩		
ごま油	ごま	
揚げちりめん	(▲卵・乳・落花生・小麦・えび・かに)	
<b>生揚げのみそ汁</b>		
じゃがいも		
チルドえのき1/3カット		
にんじん		
冷凍カット小松菜		
長葱		
冷凍プチ絹厚揚げ2g	大豆	
みそ(本納屋)	大豆	
減塩みそ	大豆	
ヘルシーファーム和風だしの素		
だしパック	(▲さば)	
栄養だし	(▲さば)	
水		
<b>ワインゼリー60g</b>		

※アレルギーは特定28品目を表示しています。

(▲コンタミは、原材料での使用はありませんが、製造過程で微量に混入する可能性があるものです。)

令和 3 年 6 月 11日 (金)

令和 3 年 6 月 14日 (月)

麦ごはん		牛乳
焼き餃子(小1・中2)		
しらたきのチャプチェ風炒め		
トックスープ		
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
<b>精白米/強化米/麦</b>		
<b>牛乳</b>	乳	
<b>手包み肉餃子50g</b>	小麦・豚肉・鶏肉・大豆・ごま	
<b>手包み肉餃子35g</b>	小麦・豚肉・鶏肉・大豆・ごま	
しらたきのチャプチェ風炒め		
カットしらたき		
おろし生にんにく		
豆板醤	大豆	
豚もも肉小間	豚肉	
清酒		
にんじん		
たけのこ水煮千切		
ピーマン		
三温糖		
醤油	大豆、小麦	
コチュジャン	大豆	
甜麺醤	小麦・大豆・ごま	
ごま油	ごま	
ヘルシーファーム中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
<b>トックスープ</b>		
もやし		
トック		
干椎茸スライス(国産)		
鶏むね皮なし小間	鶏肉	
オキアミ入なると巻スライス	(▲卵・小麦・えび・かに)	
長葱		
チンゲンサイ		
ヘルシーファーム スープストック	大豆・豚肉・鶏肉	
醤油	大豆、小麦	
ワイン風発酵調味料(白)		
食塩		
胡椒		
水		

ごはん		牛乳
玉子焼き		
ひじきのサラダ		
肉じゃが		ミルクプリン
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
<b>精白米/強化米</b>		
<b>牛乳</b>	乳	
チーバくん玉子焼き1/10	卵、小麦、大豆、(米)	
チーバくん玉子焼き1/8		
<b>ひじきのサラダ</b>		
芽ひじき		
キャベツ		
きゅうり		
ホールコーン缶		
国産冷凍むき枝豆	大豆	
ライトツナフレーク	大豆	
醤油1.8L	大豆、小麦	
砂糖1kg		
食酢		
<b>肉じゃが</b>		
豚もも肉小間	豚肉	
じゃがいも(メークイン)		
むき玉葱		
人参		
カットつきこんにゃく		
干椎茸スライス(国産)		
冷凍グリーンピース		
サラダ油		
砂糖		
醤油	大豆、小麦	
みりん		
水		
<b>千葉県産牛乳プリン35g</b>	乳	

※アレルギーは特定28品目を表示しています。

(▲コンタミは、原材料での使用はありませんが、製造過程で微量に混入する可能性があるものです。)

令和 3 年 6 月 16 日 (水)

令和 3 年 6 月 17 日 (木)

スパゲッティミートソース 牛乳 スマイルポテト(2個) チキンサラダ		アレルギー(▲コンタミ)	チェック
材料名			
<b>スパゲッティミートソース</b>			
温)スパゲティ130・180・240g	小麦 (▲卵・乳)		
豚もも挽肉	豚肉		
まめプラスM	大豆		
玉葱			
人参			
国産マッシュルーム水煮			
乾燥パセリ			
おろし生にんにく			
ケチャップ(減塩)			
トマトピューレー	(▲りんご)		
ハヤシフレーク	小麦・大豆・豚肉・バナナ・乳・りんご・鶏肉		
HFハヤシベース			
サラダ油			
ワイン風発酵調味料(赤)			
中濃ソース(減塩)	りんご・大豆		
食塩			
胡椒			
米粉			
水			
<b>牛乳</b>	乳		
<b>スマイルポテト17g</b>	大豆		
大豆白絞油	大豆		
<b>チキンサラダ</b>			
きゅうり			
ホールコーン缶			
キャベツ			
ささみほぐし水煮	鶏肉		
食酢			
サラダ油			
食塩			
醤油	大豆、小麦		
砂糖			
おろし生にんにく			

ごはん 牛乳 小籠包(2個) 春雨サラダ 八宝菜		アレルギー(▲コンタミ)	チェック
材料名			
<b>精白米/強化米</b>			
<b>牛乳</b>	乳		
<b>小籠包30g</b>	小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン		
<b>春雨サラダ</b>			
マロニー			
きゅうり			
もやし			
人参			
笑顔でランチ香味中華ドレッシング	小麦・大豆・りんご・ごま・鶏肉		
<b>八宝菜</b>			
豚もも肉小間	豚肉		
サラダ油			
おろし生しょうが			
清酒			
冷凍いか短冊	いか		
細切りかまぼこ天着	大豆・小麦 (▲えび・かに)		
玉葱			
にんじん			
たけのこ水煮ホール			
キャベツ			
干椎茸スライス(国産)			
うずら卵水煮レトルト	卵		
冷凍カット小松菜			
食塩			
中華味	鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチン		
醤油	大豆・小麦		
ごま油	ごま		
胡椒			
澱粉			
水			

※アレルギーは特定28品目を表示しています。

(▲コンタミは、原材料での使用はありませんが、製造過程で微量に混入する可能性があるものです。)

令和 3 年 6 月 18日 (金)

令和 3 年 6 月 21日 (月)

麦ごはん <span style="float:right">牛乳</span>		
鶏肉のから揚げ(小1・中2)		
もやしと油揚げの和え物		
わかめのみそ汁 <span style="float:right">豆乳プリン</span>		
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
<b>精白米/強化米/麦</b>		
<b>牛乳</b>	乳	
<b>鶏肉のから揚げ</b>		
鶏もも皮なし切身50g	鶏肉	
鶏もも皮なし切り身30g	鶏肉	
醤油	大豆・小麦	
おろし生しょうが		
おろし生にんにく		
清酒		
米粉/澱粉		
大豆白絞油	大豆	
<b>もやしと油揚げの和え物</b>		
もやし		
冷凍カットほうれん草		
にんじん		
チルド千切り油揚げ	大豆	
砂糖		
醤油	大豆・小麦	
水		
清酒		
醤油1.8L	大豆・小麦	
ごま油	ごま	
白いりごま	ごま	
<b>わかめのみそ汁</b>		
冷凍プチ豆腐(Ca・鉄・繊維)	大豆	
大根		
冷凍カット小松菜		
花細工(乾燥わかめ)		
長葱		
チルドえのき1/3カット		
みそ(本納屋)	大豆	
減塩みそ	大豆	
ヘルシーファーム和風だしの素		
栄養だし	(▲さば)	
だしパック	(▲さば)	
水		
<b>豆乳プリン40g</b>	大豆、ゼラチン	

ごはん <span style="float:right">牛乳</span>		
いわしの梅煮		
のりあえ		
豚汁 <span style="float:right">あじさいゼリー</span>		
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
<b>精白米/強化米</b>		
<b>牛乳</b>	乳	
<b>いわし梅煮40g</b>	小麦、大豆	
<b>いわし梅煮50g</b>	(▲卵、オレンジ、ごま、さけ、さば、りんご)	
<b>のりあえ</b>		
冷凍カットほうれん草		
小松菜		
もやし		
チルドえのき1/3カット		
醤油	大豆・小麦	
みりん		
食酢		
三温糖		
サラダ油		
きざみのり	(▲えび・かに)	
<b>豚汁</b>		
豚もも肉小間	豚肉	
こんにゃく		
大根		
にんじん		
洗いごぼう		
チルド里芋いちょう1cm		
冷凍プチ豆腐(Ca・鉄・繊維)	大豆	
長葱		
ヘルシーファーム和風だしの素		
みそ(本納屋)	大豆	
減塩みそ	大豆	
だしパック	(▲さば)	
水		
<b>あじさいゼリー40g</b>		

※アレルギーは特定28品目を表示しています。

(▲コンタミは、原材料での使用はありませんが、製造過程で微量に混入する可能性があるものです。)

令和 3 年 6 月 22 日 (火)

令和 3 年 6 月 23 日 (水)

材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
精白米/強化米/麦		
牛乳	乳	
野菜コロッケ60g	小麦、乳、大豆 (▲卵)	
野菜コロッケ80g		
大豆白絞油	大豆	
ハムとキャベツのサラダ		
きゅうり		
冷凍ブロッコリー(ミニ)		
キャベツ		
ロースハム 干切	卵・乳・大豆・豚肉	
野菜いっぱい玉ねぎドレッシング	りんご・小麦・大豆・鶏肉	
かき玉コーンスープ		
玉葱		
にんじん		
フルトえのき1/3カット		
クリームコーン缶		
ホールコーン缶		
冷凍液卵(低温殺菌)	卵	
チキンブイヨン	鶏肉 (▲乳成分・卵・小麦・大豆・豚肉・ごま)	
ヘルシーファーム中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
胡椒		
食塩		
澱粉		
水		

材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
丸パン(横スライス)	小麦・乳 (▲卵)	
ハンバーグデミグラスソース		
青のりポテト		
野菜とひよこ豆のスープ		
りんごタルト		
丸パン(横スライス)	小麦・乳 (▲卵)	
牛乳	乳	
ハンバーグデミグラスソース		
国産鶏豚ハンバーグ(FeCa)60g	鶏肉、豚肉、大豆	
国産鶏豚ハンバーグ(FeCa)80g	(▲エビ、カニ、小麦、卵、乳成分)	
国産マッシュルーム水煮		
ソテードオニオン		
赤みそ	大豆	
胡椒		
トマトピューレー	(▲りんご)	
ケチャップ(減塩)		
ウスターソース		
デミグラスソース	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	
三温糖		
ワイン風発酵調味料(赤)		
米粉		
水		
青のりポテト		
じゃがいも(メークイン)		
ホールコーン缶		
食塩		
青のり粉	(▲えび・かに)	
野菜とひよこ豆のスープ		
輪切りウインナー5mm	豚肉・大豆・牛肉	
にんじん		
玉葱		
キャベツ		
ひよこ豆蒸し煮		
冷凍カット小松菜		
チキンブイヨン	鶏肉 (▲乳成分・卵・小麦・大豆・豚肉・ごま)	
HFコンソメ	鶏肉・豚肉	
うすくちしょうゆ	大豆・小麦	
食塩		
胡椒		
水		
お米deりんごのタルト35g	りんご、大豆	



※アレルギーは特定28品目を表示しています。

(▲コンタミは、原材料での使用はありませんが、製造過程で微量に混入する可能性があるものです。)

令和 3 年 6 月 24 日 (木)

令和 3 年 6 月 25 日 (金)

セルフ3色そぼろ丼 (ごはん・3色そぼろ) かまぼこのキャロット揚げ ゆば入りすまし汁		牛乳
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
<b>精白米/強化米</b>		
<b>牛乳</b>	乳	
<b>セルフ3色そぼろ丼</b>		
冷凍炒り卵	卵・大豆	
国産冷凍むき枝豆	大豆	
鶏むね皮なし挽肉	鶏肉	
おろし生しょうが		
サラダ油		
三温糖		
みりん		
醤油	大豆・小麦	
清酒		
蒲鉾キャロット揚げCa強化40g	小麦、大豆 (▲乳、卵、えび、かに、いくら、オレンジ、ごま、さけ、さば、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド)	
蒲鉾キャロット揚げCa強化50g		
大豆白絞油	大豆	
<b>ゆば入りすまし汁</b>		
冷凍カットゆば	大豆	
たけのこ水煮千切		
小松菜		
エリンギ短冊切り		
長葱		
細切りかまぼこ天着	大豆・小麦 (▲えび・かに)	
醤油	大豆・小麦	
食塩		
清酒		
だしパック	(▲さば)	
ヘルシーファーム和風だしの素		
水		

カレーライス チーズドック(2個) 海藻サラダ(ドレッシング)		牛乳
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック
<b>精白米/強化米/麦</b>		
<b>牛乳</b>	乳	
<b>カレー</b>		
豚もも肉小間	豚肉	
じゃがいも		
玉葱		
にんじん		
おろし生にんにく		
おろし生しょうが		
サラダ油		
ソテードオニオン		
ケチャップ(減塩)		
アレルギーフリーカレー		
キッズカレールウ中辛	小麦・りんご	
中濃ソース(減塩)	りんご・大豆	
ゴールデンチャツネ	りんご	
水		
<b>チーズドックCa・Fe22g</b>	小麦、大豆、乳 (▲鶏肉、豚肉、卵)	
<b>海藻サラダ(ドレッシング)</b>		
もやし		
海藻ミックス鼓		
キャベツ		
きゅうり		
ロースハム千切	卵・乳・大豆・豚肉	
減塩青じそドレッシング(ジャネフ)	小麦・大豆	

※アレルギーは特定28品目を表示しています。

(▲コンタミは、原材料での使用はありませんが、製造過程で微量に混入する可能性があるものです。)

令和 3 年 6 月 28日 (月)

令和 3 年 6 月 29日 (火)

ごはん		牛乳	
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック	
精白米/強化米			
牛乳	乳		
さば南蛮漬け50g	サバ、小麦、大豆		
さば南蛮漬け60g			
パンパンジーサラダ(ドレッシング)			
ワンタンスープ			
きゅうり			
にんじん			
もやし			
ささみほぐし水煮	鶏肉		
棒棒鶏ドレッシング小袋	小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・ゼラチン		
ワンタンスープ			
ウエーブワンタン	小麦		
豚もも肉小間	豚肉		
オキアミ入なると巻スライス	(▲卵・小麦・えび・かに)		
玉葱			
千切りたけのこ水煮			
にら			
長葱			
干椎茸スライス(国産)			
ヘルシーファーム中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま		
醤油	大豆・小麦		
食塩			
胡椒			
水			

麦ごはん		牛乳	
材料名	アレルギー(▲コンタミ)	チェック	
精白米/強化米/麦			
牛乳	乳		
豚肉みそ焼き			
豚肉肩ロース50g	豚肉		
豚肉肩ロース60g	豚肉		
赤みそ	大豆		
醤油	大豆・小麦		
砂糖			
みりん			
ブロッコリーのおかか和え			
(冷凍)ブロッコリー20/35			
ホールコーン缶			
糸削り鰹	(▲さば)		
醤油1.8L	大豆・小麦		
けんちん汁			
チルド里芋いちょう1cm			
冷凍プチ豆腐(Ca/Fe)	大豆		
こんにゃく			
にんじん			
大根			
長葱			
洗いごぼう			
チルドほぐしめじ			
醤油	大豆・小麦		
食塩			
清酒			
ヘルシーファーム和風だしの素			
ごま油	ごま		
だしパック	(▲さば)		
水			
アセロラゼリー鉄・繊維40g	りんご		

