



							`								
〇月〇日(△)	エネルギー(kcal			ヾものの:	三色分け			8月29日(金)	581kcal 23.1a	9)	月日(月)	579kcal 22.8a		9月2日(火)	604kcal 22.9g
			~ ~	- 00/0/2	-UN1) ,	\mathcal{I}		゛ゅうにゅう °=¬	J	ぎゅうに	こゅう	22.0 <u>y</u>	ぎゅう	にゅう	22.1g
こんだて	\ \ \							[°] ラフ りにくのこうそうやき		ごはん 缶乾(カ	かんかん)カレー		ごはんかぼす	し ちゃのそぼろに	
ر په په		赤(あれ	か)のたべもの	ם ו	緑(み	どり) のたべも	ـ ا	ニオンスープ		ホットサ				こんとわかめのみそ	しる
分類 食品名	使用量(g)	からだを	つくるもとになる	3	からだのち	ちょうしをととの		食品名	使用量(g)		食品名	使用量(g)		食品名	使用量(g)
牛乳 飲用		10	930			B	7.	大 牛乳 飲用 大 米	本	赤 牛乳 黄 米	L 飲用	本		乳 飲用	80.0
1	***************************************			3			1 7.	示 ウインナー (6mmカット)	10.0	赤ツナ	the state of the s	10.0) 緑か	ぼちゃ(精華町産)	66.0
献立に使用している 品を記載していまる								录 にんじん 录 たまねぎ		赤大豆緑たま	, ,	88.0) 黄 さ 緑 し	ようが 🌎	10.0
THE BURY O CASA			The wife	B		1 (2)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	录 ホールコーン 責 オリーブオイル	10.0	緑にん	じん 災	27. 0		りミンチ	30.0
. L. W. 4				】			\bigvee	塩	0.7	黄 オリ・	ーブオイル E	1.0	(緑さ	やいんげん	5.0
中学年(3・4年生 です。	.) の量							こしょう た とり肉 (50g)	0.1 I切	お トマ		0.8	黄 三 i 酒		2.0
ウッ。 中学生は、約1.3倍の	の量です。		黄	も(き)のた	べもの			塩 こしょう	0.3	ケチ	ヤップ ターソース	8.0) 2	・ い口しょうゆ りん	3.0
ķ		1	はたら	くちからの	りもとになる			录 にんにく	0.2	トンフ	カツソース	2.0	削削	り節	2.0
緑 玉ねぎ緑 にんじん	80.0			(2)	3			录 バジル(乾) 剥パセリ(乾)	0.05 0.03	黄 三温 塩	温糖	0.5 0.3	5 水 3 黄 片	· · 栗粉	20.0
			油					t オリーブオイル	1.0	٤١,		0.03	緑大	根	37.0
The state of the s							<u></u>	白ワイン ト ショルダーベーコン	2.5			40.0	緑 に		0.5 6.0
***************************************			(1)		Of An			录 にんじん 录 たまねぎ			干し大根 わかめ(乾・細め)	3.0) 緑 え 葉	まねぎ	11.0 3.0
食べ物の三色分け	を書いてい	*************************************	The state of the s		263		糸	まセロリー ((())	7.0	赤ささ	みフレーク	10.0	赤信	州みそ	5.0
		c. 7 0					糸	禄 パセリ(乾) 塩	0.02 0.3		ーブオイル	0.5 2.0	5 赤 赤	みそ り節	3.0 2.0
<u>赤「体をつくるも</u> の 緑「体の調子をと		の i	() () () () ()	6				こしょう	0.02	塩	2. 华本	0.2	2 水		100.0
黄「はたらく力に				7	1			うすロしょうゆ スープベースチキン	3.0 5.0	黄上白こし。		0.5 0.02			
\		T	5/		横に、どの色	_		水	100.0		$\overline{}$				
			# 7	ノループの	良べ物か書	いています。				\mathcal{I}			Ц		
									_		は防災の日)	
									1		は、災害時に備 字が可能な「缶				
									I I		子が可能な 古」を使った缶乾				
									カレ-	ーです。台	缶乾カレーは、		+		
									1 1	の代わり っていま	Jにツナや大豆 す			J	
		1							全 (文)	, , v . z	7 0				1
	5/17les-1	<u> </u>	E/	Q/ILcal		<u> </u>	6024221		6164	•		62011	+		Faal
9月3日(水)	547kcal 24.1g	9月4日		94kcal 23.7g	9月5日	(金)	602kcal 23.8g	9月8日(月)	616kcal 25.4g		月9日(火)	629kcal 21.8g	ı ,	7月10日(水)	599kcal 30.2g
9月3日(水) ぎゅうにゅう こがたコッペパン				23.7g	9月5日 ぎゅうにゅう ごはん	1(金)	23.8g	゛ ゅうにゅう	25.4g	ぎゅうに	こゆう		ぎゅう	にゅう	
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ	24.1g	9月4日 ぎゅうにゅう ごはん じゃがぶたキ	۵ +	23.7g	ぎゅうにゅう ごはん しろみさかな	のあまずあん	23.8g き っかけ か	゛ゅうにゅう ゛はん ぃんとうに	25.4g	ぎゅうに ごはん (にくみそ	こゅう (すくなめ) そめん		ぎゅう こくさ ぶた1	にゅう んこむぎパン こくのケチャップい <i>†</i>	30.2g ため
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ キャベツとコーンのサラ	24.1g	9月4日 ぎゅうにゅう ごはん じゃがぶたキ もやしのナム	ムチル	23.7g	ぎゅうにゅう ごはん しろみさかな はるさめスー	のあまずあん プ	23.8g さ こ かけ か	゛ゅうにゅう ゛はん 、んとうに ゅうりのこんぶあえ	25.4g	ぎゅうに ごはん (にくみそ キャベツ	こゅう (すくなめ) そめん ソのレモンあえ	21.8g	ぎゅう こくさ ぶた <i>i</i> いろい	にゅう んこむぎパン こくのケチャップいか 、ろやさいのスープ	30.2g
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ	24.1g ダ 使用量(g)	9月4日 ぎゅうにゅう ごはん じゃがぶたキ もやしのナム	ムチ ル 品名 使	23.7g 用量(g) %	ぎゅうにゅう ごはん しろみさかな はるさめスー	のあまずあんプ	23.8g さ いかけ かけ き 使用量(g) ^分	゛ゅうにゅう ゛はん 、んとうに ゅうりのこんぶあえ	25.4g	ぎゅうに ごはん (にくみそ キャベツ	こゅう (すくなめ) そめん ソのレモンあえ 食品名	21.8g 使用量(g)	ぎゅう こくさ ぶた! いろ!	にゅう んこむぎパン こくのケチャップい <i>†</i>	30.2g ため
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ キャベツとコーンのサラ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g)	9 [*] 使用量(g) I本 I個	デゅうにゅう ごはん じゃがぶたキ もやしのナム ^{分類}	ムチ ル 品名 使	23.7g	ぎゅうにゅう ごはん しろみさかな はるさめスー *類 食 赤 牛乳 飲用	のあまずあん・プ 品名 (相)	23.8g さ こ かけ き 使用量(g) か 日本 が 80.0 責	「ゆうにゅう 「はん へんとうに ゆうりのこんぶあえ 類 食品名 下 牛乳 飲用 貴 米	使用量(g) I本 80.0	ぎゅうに ごはん(にくみべい ^{分類} 赤 牛乳	こゅう (すくなめ) さめん リのレモンあえ 食品名 し 飲用	使用量(g) I本 70.0	ぎこぶい 分 赤 黄	にゅう んこむぎパン こくのケチャップいか いろやさいのスープ 食品名 乳 飲用 産小麦パン(60g)	30.2g ため 使用量(g) 本 個
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ キャベツとコーンのサラ 参類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ 赤 ぶた肉	9 [*] 使用量(g) I本 I個	ずゆうにゆう ごはん じゃがぶたキ もやしのナム 分類 食 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 ぶた肉	ムチ ル 品名 使	23.7g	ぎゅうにゅう ごはん しろみさかな はるさめスー ^{>類} 食 赤 牛乳 飲用	のあまずあん・プ 品名 (相)	23.8g かけ き 使用量(g) か 1本 が 80.0 責 1切 が 6.0 責	「ゆうにゅう 「はん いんとうに ゆうりのこんぶあえ 類 食品名 下 牛乳 飲用 ち 米 下 とり肉 しゃがいも	使用量(g) 1本 80.0 30.0	ぎゅうに ごはん (にくみそ キャベッ ^{分類} 赤 牛乳	こゅう (すくなめ) そめん どのレモンあえ 食品名 し 飲用	使用量(g) I本 70.0	ぎこぶい 分	にゅう んこむぎパン こくのケチャップいか いろやさいのスープ 食品名 乳 飲用 産小麦パン(60g)	30.2g ため 使用量(g) 本
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ キャベツとコーンのサラ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ 赤 ぶた肉 黄 米油	グ 使用量(g) I本 I個 25.0 30.0 0.5	ではん ではん ではんがぶの ではかがいの ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ムチ ル 品名 使 用	23.7g に 用量(g) 分 1本 を 80.0 す 40.0 を 1.5 す 0.5 す	ぎゅうにゅう ごはん しろさめるさめ まるさ キューナ 素 + 米 メル 果 カ ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大	のあまずあん・プ 品名 (相)	23.8g かけ。 きこかき 上本 が 80.0 す 6.0 す	「ゆうにゅう 「はん いんとうに ゆうりのこんぶあえ 類 食品名 下 牛乳 飲用 青 米 下 とり肉 肯 じゃがいも 下 厚揚げ	使用量(g) I本 80.0 30.0 66.0 30.0	ぎごにキ 衆赤 黄 黄赤緑 はんみべ 牛米中ぶた	こゅう (すくなめ) ためん リのレモンあえ 食品名 し 飲用 を麺 :ミンチ ねぎ	使用量(g) I本 70.0 60.0 30.0 42.0	ぎこぶい 分赤黄赤 () () () () () () () () () () () () ()	にゅう んこむぎパン こくのケチャップいた いろやさいのスープ 食品名 乳 飲用 屋小麦パン(60g) た肉 しょう	使用量(g) 本 1個 50.0 0.03 1.0
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ キャベツとコーンのサラ 参類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ 赤 ぶた肉 米油 緑 こまつな(精華町産) 緑 にんじん	タ 使用量(g) 1本 1個 25.0 30.0 0.5 11.0 8.0	ぎごじも	ムチ ル 品名 使 用	田量(g) 分 日本 を 80.0 す 40.0 を 1.5 す 66.0 に 15.0 に	ぎゅうにゅう ころるさ かス 食 が キャッカー 大き は かった か ス 食 飲 一	のあまずあん プ :品名 (f 用 ナ(50g)	23.8g きこかけ 使用量(g) か 1本 が 80.0 章 1切 が 6.0 章 22.0 6.0 が	でゅうにゅう ではん いんとうに ゆうりのこんぶあえ 「食品名 「牛乳 飲用 「大 とり肉 「じゃがいも 「 しゃがいも 「 板こんにゃく 「 でっま揚げ	使用量(g)	ぎごにキ 衆赤黄黄赤緑緑緑のはみべ 牛米中ぶたにも	にゅう (すくなめ) そめん とりのレモンあえ 食品 飲用 種類ンチぎんしし	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0	ぎこぶい 分赤黄赤 黄緑	にゅう んこむぎパン こくのケチャップいた いろやさいのスープ 食品名 ・乳 飲用 産小麦パン(60g) た肉 しょう いってン ゃがいも まねぎ	使用量(g) 本 個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ キャベツとコーンのサラ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ 赤 ぶた肉 乗 米油 緑 こまつな(精華町産)	グ 使用量(g) 1本 1個 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0	ではんがいのかり はんがいのか まから はんがいの まから はんがいの まがら はんがい の まがら はんがい の まがら はんがい ない はんがい ない はんがい はんがい はんがい はんがい はんがい はんがい はんがい はんが	ムチ ル 品名 使 用	用量(g) 分 (a) 1本 を 80.0 す 40.0 を 1.5 す 66.0 系 15.0 系 22.0 系	ぎゅうにゅう にゅうとう はん かっとう はん かっとう はん かっとう は	のあまずあん プ :品名 (f 用 ナ(50g)	23.8g きこかけ 使用量(g) か 1本 が 80.0 章 1切 が 6.0 章 22.0 6.0 が 6.0 が 6.0 が 6.0 が 6.0 が 6.0 が 6.0 が 6.0 が 6.0 が	** ** ** ** ** ** ** ** ** **	使用量(g) 本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 15.0 16.0	ぎごにキ 療 黄黄赤緑緑のはみべ 牛米中ぶたに	こゆう (すくなめ) そめん ひのレモンあえ 食品名 し飲用 差麺 ことぎん ししく	使用量(g) 本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.3	ぎこぶい (分析) 黄赤 黄 黄 はくたろ (中国ぶこ赤じ)	にゅう んこむぎパン こくのケチャップいた いろやさいのスープ 食品名 乳 飲用 産小麦パン(60g) た肉 しょう ため しょう ゃがいも まねぎ んじん	使用量(g) 本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ キャベツとコーンのサラ ・ 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ 赤 洗油 こまつな(精華町産) 緑 緑 にんじん キャベツ もやし 揉ねぎ	ダ 使用量(g) 1本 1個 25.0 30.0 0.5 11.0 8.0 23.0 20.0 4.0	ぎごじも ^{分類} 赤 黄黄 緑緑緑 ゆはやや ^{・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・}	ムチ ル ・ 品名 使 月	田量(g) 分 1本 を 80.0 が 1.5 が 66.0 が 15.0 が 22.0 が 53.0 が 15.0	ぎごろる 無赤黄赤黄黄緑緑緑黄のはみさ 牛米メ片米たえに三こいか 乳 ル栗油まのん温い かス 飲 一粉 ぎたん 無しい	のあまずあん プ :品名 (f) け (50g)	23.8g を がけ 使用量(g) か 1本 が 80.0 章 1切 が 6.0 章 70 章 7	でゅうにゅう ではん いんとうに かっちりのこんぶあえ	使用量(g) 本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 15.0 16.0 2.0 2.3	ぎごにキ 衆赤黄 黄赤緑緑緑緑緑緑のはみべ 牛米中ぶたにもにし葉 コード	こゆう (すくなめ) そめん りのレモンあえ 食品名 し飲用 差麺 ことぎん ししく うだ はだ	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.3 0.5 4.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑ゆくたろ 牛国ぶこ赤じたにピケ	にゅう んこむぎパン こくのケチャップいか いろやさいのスープ 食品名 ・乳 飲用 産小麦パン(60g) ばた肉 しょう いっかいも まねぎ んじん ーマン チャップ	使用量(g) 本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 8.0 10.0
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ キャベツとコーンのサラ 参類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ 赤 ボた肉	ダ 使用量(g) 1本 1個 25.0 30.0 0.5 11.0 8.0 23.0 23.0 4.0 1.5	ぎごじも ^{分類} 赤 黄黄 緑緑緑 ゆはやや ^{・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・}	ムチ ル 品名 使 用	田量(g) 分 (a) 1本 を 80.0 す 40.0 を 1.5 す 0.5 す 66.0 を 15.0 を 22.0 を 53.0 す 15.0 を 5.0	ぎごろる 特米メ片米たえに三いかん かス 飲 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のあまずあん プ :品名 (f) け (50g)	23.8g さこかき を開量(g) 分 1本 が 80.0 す 80.0 す 6.0 す	でゅうにゅう ではん へんとうに ゆうりのこんぶあえ 無	使用量(g) 本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 15.0 16.0 2.0 2.3 2.3	ぎごにキ 衆赤黄 黄赤緑緑緑緑緑緑のはみべ 牛米中ぶたにもにし葉 コード	こゆう (すくなめ) (すくなめ) (さめん リのレモンあえ 食品 飲用 を麺 :ミなぎん しし、こうぎ バンジャン	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.3 0.5	ぎこぶい 分赤黄赤 黄緑緑緑ゆくたろ 牛国ぶこ赤じたにピケウ	にゅう んこむぎパン こくのケチャップいか いろやさいのスープ 食品名 乳 飲用 I産小麦パン(60g) はよう いフイン いちねぎ んじん ロマン	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 8.0 10.0 1.0
ぎゅうにゅう こがたコッペパン わふうスパゲティ キャベツとコーンのサラ 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 スパゲティ ぶた油 つな(40g) 黄 赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑	ダ 使用量(g) 1本 1個 25.0 30.0 0.5 11.0 8.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.5 0.3	ぎごじも 分類 赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄ゆはやや 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこれ いんじねチ 糖しか たナ 飲 肉 いにんぎ たいにんぎ	ムチ ル 品名 申	田量(g) を 1本 を 80.0 す 40.0 を 1.5 す 66.0 を 15.0 を 22.0 を 53.0 す 15.0 を 22.0 を 53.0 す 5.0 を 5.0	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄かはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水い ままのん温い 栗かり かス 飲 一粉 むじ糖口 粉う なー 食用	のあまずあん プ :品名 (f) け (50g)	23.8g きこかき かけ 専用量(g) か 1本 が 80.0 す 6.0 す 6.0 22.0 6.0 6.0 3.0 4.0 0.3 10.0	ではんとうのこんぶあえ (本来) はんとうのこん (本来) はんとうのこんぶあえ (本来) やりゃりゅうに 三うこれ (本来) はいがげには (おんと) ないがけには (まんと) はいばい (ないがけい (はいばい) はいばい (ないがいがい (はいばい) はいばい (ないがいがい (ないがいがい) はいばい (ないがい) はいがい) はいばい (ないがい) はいがい) はいばい (ないがい) はいがい) はいばい (ないがい) はいがい) はいがい (ないがい) はいがい) はいが	使用量(g) 本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.0 2.3 2.3 1.0 1.0	ぎごにキ 競赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤りんみべ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤に(そい) 乳 華たまんやんよねウ油み	こゆう (すくなめ) (すくなん とりの しま) (ま)	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.5 5.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄ゆくたろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片	にゅう んこむぎパン こくのケチャップいか いろやさいのスープ 食品名 ・乳 飲用 産小麦パン(60g) た肉 しょう いっかいぎ んじマップ マッツソース マッツソース マッツソース アキターソソース アキターソース アカツソース	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3
ぎゅうにゅう こがたコッペパティ キャット (40g) まか (40g)	を 使用量(g) 日本 日個 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄のはやや 中米ぶ酒米じ糸にたキニ三こみ水り はんがし 生米ぶ酒米じ糸にたキニ三こみ水の かいにんぎ 糖しん かいにんぎ たいにんぎ はいしん	ムチ ル 品名 申	田量(g) を は は は は は は は は は は は は は は は は は は	ぎごうは 瀬赤黄赤黄黄緑緑黄 黄 赤黄のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にんさめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 り雨ゆ かス 飲 十 参えに まじ糖し 粉 肉雨り なー 食用 サ	のあまずあん プ :品名 (f) け (50g)	23.8g 使用量(g) か が き で が き で が き で が き で が き が が ま が が ま が ま が ま が ま が ま が ま が ま	ではんとうの はんとうの 食用 とじ厚板さに三うこ酒み削水のがげに揚んとうの 食用 もってい はいかいがけい はんとう の は はい は	使用量(g) I本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄のはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い	こゆう (すくなめ) (すくなん とりの しま) (ま)	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.5 5.0 1.8 2.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤ゆくたろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウ	にゅう んこむぎパン こくのケチャップ・パ ・ろやさいのスープ 食品名 歌用 産小麦パン(60g) たよインいぎ んしマックフリース シャカツソース ・チスンカ粉 り肉 インナー(6mmカット)	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 5.0
ぎったコッペパン おいった コッペパン で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	タ 使用量(9) 1本 1個 25.0 30.0 0.5 11.0 8.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.5 0.3 1.0 0.03 2.0 3.0 3.0 	ぎごじも 分素黄赤 黄黄 緑緑緑黄 ゆはやや 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみり はんぶの 乳 た 油やこんまムラ温いりの たナ 飲 肉 いにんぎ 糖しん	ムチ ル 品名 申	田量(g) 分 1本 を 80.0 が 40.0 が 1.5 が 66.0 が 15.0 が 22.0 が 53.0 が 15.0 が 22.0 が 53.0 が 15.0 が 22.0 が 40.0 が	ぎごしま 瀬赤黄赤黄黄緑緑黄 黄 赤のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水といっ さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 りかス 飲 一粉 ぎたん もり かス 食用 十	のあまずあん プ :品名 (f) け (50g)	23.8g きこかき かけ 専用量(g) か 1本 が 80.0 すが 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0	ではんとうの 食用 大きに 大きに 大きに からに からに から の 食	使用量(g) 本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 15.0 16.0 2.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄のはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒に(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い	このう (すくなん) (さかん) (さかん) (なん) (なん) (なん) (なん) (なん) (なん) (なん) (な	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0	ぎこぶい 分赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤ゆくたろ 牛国ぶこ赤じたにピケウド片と	にゅう んこむぎパン こくのケチャップいり いろやさいのスープ 食品名 乳 飲用 産小麦パン(60g) た肉 しょインいぎ んしマップ マップソース 乗り リインツ りインツ リインツ	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 5.0 28.0
ぎこがたうスパケー と	24.1g 使用量(g) 1本 1個 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 10.0 33.0 33.0	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄のはやや 中米ぶ酒米じ糸にたキニ三こみ水もにごり かんがし 外 かんじねチ 糖口ん しじ油の たナ 飲 肉 いにんぎ 糖しんしじ油	ムチ ル 品名 使 らく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしま 瀬赤黄赤黄黄緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑ゆはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしい さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 り雨んまいゆ かス 飲 一粉 むきじ糖口 粉 肉 じねたう なー 食用 十	のあまずあん プ :品名 (f) け (50g)	23.8g きごかき かけ 乗用量(g) か が 80.0	ではんとう	使用量(g) 本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃ	こけくない 食用	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑ゆくたろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにた	にゅう んこのケさい 食品名 飲用 を 別を かまいがねじマックーン り はないがねじマックーン り り かっと いっかいぎ いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと	できる 使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 5.0 28.0 11.0 21.0
ぎった かり で で で で で で で で で で で で で で で で で で	24.1g 使用量(g) 1本 1個 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.03	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニ三こみ水もにごこれ ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口口 う キム 食用	ムチ ル 品名 使 らく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑ゆはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたに さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまゆ かス 飲 一粉 ねきじ糖口 粉 肉 じねう なー 食用	のあまずあん プ :品名 (f) け (50g)	23.8g きごかき かけ 乗用量(g) か が 80.0	ではんとりの (大き) ではんとうの (大き) ではんだった。 (大き) では、 (大き) で	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃん	こけくない 食用	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑ゆくたろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ	にゅう んこかがいか である ・ 1 飲用 を 1 飲用 を 1 飲用 を 1 で で は 1 で で は 1 で で な 1 で で な 1 で で な 1 で で な 1 で で な 2 で で 1 で で 1 で で 1 で 1 で で 1 で 1 で 1 で	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 1.0 28.0 11.0 21.0 4.0
ぎこわキ 分類 黄赤黄緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑 緑緑緑黄 がたうツ 乳コゲ肉 なんツ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ダ 使用量(g) 1本 1個 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 1.0 0.5 1.0 0.5 0.5	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや 中米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上り いんぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白日 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖しん しじ油口 糖口 う キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑ゆはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こにんさめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しゅ かス 飲 一粉 むきじ糖口 粉 肉 じねたリ よう なー 食用	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 乗用量(g) か が 80.0	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0 3.0 3.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーい	このできない 食物 と を できないしいうない おおい と の を は かきん と がぎい み を に し の ツんコしょ かい	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.5 5.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 2.0 2.0 2.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑ゆくたろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こ	にゅう にゅう にゅう にった にった できまった。 のできまった。 のできまった。 のできまった。 のででする。 のででする。 のででする。 のででする。 のででする。 のででする。 のででする。 のででする。 のででする。 のでではない。 でででする。 のでではない。 ででいる。 のでではない。 ででいる。 のでではない。 のでではない。 のでではない。 のでではない。 のでではない。 のでではない。 のでではない。 のでではない。 のでではない。 のでではない。 のでではない。 のではないない。 のではない。 ので	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 28.0 11.0 21.0 4.0 0.3 0.03
ぎこわキ ・	ダ 使用量(9) 1本 1個 25.0 30.0 0.5 11.0 8.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.05 1.0 0.05 0.0 0.0	ぎごじも 対赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニ三こみ水もにごこ酢上ーイ にんぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 いにんぎ 糖しん しじ油口 糖唐口う キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 元 (g) 元 (h) 元	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうらんみさ 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうい さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすかス 飲 一粉 ぎたん もし か んぎけー うしう なー 食用 ナ	のあまずあん プ 記名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 使用量(g) か が 80.0 き が 80.0 き が 80.0 き が 10.0 6.0 22.0 6.0 2.0 4.0 0.3 10.0 10.0 4.0 11.0 33.0 6.0 0.3 5.0 6.0 0.3 5.0 6.0 0.3	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 嫌赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんー	このするの 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑 黄木木 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう	にゅう にゅう にゅう にった にった できますいの 食品 を にった にった にった にった にった にった にった にった	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 1.0 28.0 11.0 28.0 11.0 21.0 4.0 0.3 0.03 2.50 1.0
ぎこわキ 分類 黄赤黄緑緑緑緑緑 緑緑 緑緑緑黄 がたうツ 鬼型がた油をしているので、 1 と 大大 1 と で 1 と で 2 で 2 で 2 で 3 で 4 の 9 で 4 の 9 で 4 の 9 で 4 の 9 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 8 で 7 で 9 で 7 で 9 で 9 で 9 で 9 で 9 で 9 で 9	24.1g 1個 25.0 30.0 0.5 11.0 8.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 1.0 0.5 	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上ーイ いいぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口 糖唐すう キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうらんみさ 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうい さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすかス 飲 一粉 ぎたん もし か んぎけー うしう なー 食用 ナ	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき 分	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこしに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーいモ	このであり 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.01 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 5.0 5.0	ぎこぶい 対赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑のくたろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう白ロ	にんこくろ 食用 についまん ーチスン 栗りイヤんまロ にしす ワーリン で 食用 からいぎん アヤタカ 粉 ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(9) (本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 28.0 11.0 21.0 4.0 0.3 2.50 1.0 0.01 0.0
ぎこわキ	24.1g 使用量(9) 1本 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 2.0 0.5 1.0 0.5 0.	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上ーイ いいぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口 糖唐すう キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうストル さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすっゆ かス 飲 一粉 ねきじ糖口 粉 肉 じねたリ よロプウ かス 飲 一 ぎにん しょく なー 食用 サ	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 単用 (g) が 最のの きが 80.0 で が 80.0 で が 10.0 で で が 22.0 で で が 6.0 で で が 22.0 で で が 10.0 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこしに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーいモ	このであり 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.01 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 5.0 5.0	ぎこぶい 対赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑のくたろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう白ロ	にんこう にんこう できます できます できます できます できます できます できます できます	使用量(g) 本 1個 50.0 0.03 1.0
ぎこわキ ・	24.1g 使用量(9) 1本 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 2.0 0.5 1.0 0.5 0.	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上ーイ いいぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口 糖唐すう キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうストル さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすっゆ かス 飲 一粉 ねきじ糖口 粉 肉 じねたリ よロプウ かス 飲 一 ぎにん しょく なー 食用 サ	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 単用 (g) が 最のの きが 80.0 で が 80.0 で が 10.0 で で が 22.0 で で が 6.0 で で が 22.0 で で が 10.0 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこしに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーいモ	このであり 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.01 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 5.0 5.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑 黄木木緑緑緑緑 大ちろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう白ロス	にんこう にんこう できます できます できます できます できます できます できます できます	(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 28.0 11.0 28.0 11.0 25.0 2.50 0.01 5.00
ぎこわキ *** 黄黄赤黄緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑	24.1g 使用量(9) 1本 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 2.0 0.5 1.0 0.5 0.	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上ーイ いいぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口 糖唐すう キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうストル さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすっゆ かス 飲 一粉 ねきじ糖口 粉 肉 じねたリ よロプウ かス 飲 一 ぎにん しょく なー 食用 サ	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 単用 (g) が 最のの きが 80.0 で が 80.0 で が 10.0 で で が 22.0 で で が 6.0 で で が 22.0 で で が 10.0 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこしに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーいモ	このであり 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.01 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 5.0 5.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑 黄木木緑緑緑緑 大ちろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう白ロス	にんこう にんこう できます できます できます できます できます できます できます できます	(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 28.0 11.0 28.0 11.0 25.0 2.50 0.01 5.00
ぎこわキ *** 黄黄赤黄緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑	24.1g 使用量(9) 1本 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 2.0 0.5 1.0 0.5 0.	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上ーイ いいぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口 糖唐すう キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうストル さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすっゆ かス 飲 一粉 ねきじ糖口 粉 肉 じねたリ よロプウ かス 飲 一 ぎにん しょく なー 食用 サ	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 単用 (g) が 最のの きが 80.0 で が 80.0 で が 10.0 で で が 22.0 で で が 6.0 で で が 22.0 で で が 10.0 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこしに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーいモ	このであり 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.01 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 5.0 5.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑 黄木木緑緑緑緑 大ちろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう白ロス	にんこう にんこう できます できます できます できます できます できます できます できます	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 5.0 21.0 4.0 0.3 0.03 2.50 1.0 0.01 5.00
ぎこわキ *** 黄黄赤黄緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑	24.1g 使用量(9) 1本 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 2.0 0.5 1.0 0.5 0.	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上ーイ いいぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口 糖唐すう キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうストル さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすっゆ かス 飲 一粉 ねきじ糖口 粉 肉 じねたリ よロプウ かス 飲 一 ぎにん しょく なー 食用 サ	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 単用 (g) が 最のの きが 80.0 で が 80.0 で が 10.0 で で が 22.0 で で が 6.0 で で が 22.0 で で が 10.0 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこしに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーいモ	このであり 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.01 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 5.0 5.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑 黄木木緑緑緑緑 大ちろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう白ロス	にんこう にんこう できます できます できます できます できます できます できます できます	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 5.0 21.0 4.0 0.3 0.03 2.50 1.0 0.01 5.00
ぎこわキ *** 黄黄赤黄緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑	24.1g 使用量(9) 1本 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 2.0 0.5 1.0 0.5 0.	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上ーイ いいぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口 糖唐すう キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうストル さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすっゆ かス 飲 一粉 ねきじ糖口 粉 肉 じねたリ よロプウ かス 飲 一 ぎにん しょく なー 食用 サ	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 単用 (g) が 最のの きが 80.0 で が 80.0 で が 10.0 で で が 22.0 で で が 6.0 で で が 22.0 で で が 10.0 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこしに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーいモ	このであり 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.01 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 5.0 5.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑 黄木木緑緑緑緑 大ちろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう白ロス	にんこう にんこう できます できます できます できます できます できます できます できます	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 5.0 21.0 4.0 0.3 0.03 2.50 1.0 0.01 5.00
ぎこわキ *** 黄黄赤黄緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑	24.1g 使用量(9) 1本 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 2.0 0.5 1.0 0.5 0.	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上ーイ いいぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口 糖唐すう キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうストル さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすっゆ かス 飲 一粉 ねきじ糖口 粉 肉 じねたリ よロプウ かス 飲 一 ぎにん しょく なー 食用 サ	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 単用 (g) が 最のの きが 80.0 で が 80.0 で が 10.0 で で が 22.0 で で が 6.0 で で が 22.0 で で が 10.0 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこしに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーいモ	このであり 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.01 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 5.0 5.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑 黄木木緑緑緑緑 大ちろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう白ロス	にんこう にんこう できます できます できます できます できます できます できます できます	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 28.0 11.0 21.0 4.0 0.3 0.03 2.50 0.01 5.00
ぎこわキ ・	24.1g 使用量(9) 1本 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 2.0 0.5 1.0 0.5 0.	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上ーイ いいぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口 糖唐すう キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうストル さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすっゆ かス 飲 一粉 ねきじ糖口 粉 肉 じねたリ よロプウ かス 飲 一 ぎにん しょく なー 食用 サ	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 単用 (g) が 最のの きが 80.0 で が 80.0 で が 10.0 で で が 22.0 で で が 6.0 で で が 22.0 で で が 10.0 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこしに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーいモ	このであり 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.01 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 5.0 5.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑 黄木木緑緑緑緑 大ちろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう白ロス	にんこう にんこう できます できます できます できます できます できます できます できます	使用量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 5.0 21.0 4.0 0.3 0.03 2.50 1.0 0.01 5.00
ぎこわキ ・	24.1g 使用量(9) 1本 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 2.0 0.5 1.0 0.5 0.	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上ーイ いいぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口 糖唐すう キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうストル さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすっゆ かス 飲 一粉 ねきじ糖口 粉 肉 じねたリ よロプウ かス 飲 一 ぎにん しょく なー 食用 サ	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 単用 (g) が 最のの きが 80.0 で が 80.0 で が 10.0 で で が 22.0 で で が 6.0 で で が 22.0 で で が 10.0 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこしに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーいモ	このであり 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.01 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 5.0 5.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑 黄木木緑緑緑緑 大ちろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう白ロス	にんこう にんこう できます できます できます できます できます できます できます できます	(明量(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 1.0 28.0 11.0 21.0 4.0 0.3 0.03 2.50 1.0 0.01 5.00
ぎこわキ プ類 黄赤黄緑緑緑緑緑 緑緑 緑緑緑黄 でからいい 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	24.1g 使用量(9) 1本 25.0 30.0 0.5 11.0 23.0 20.0 4.0 1.5 0.3 1.0 0.03 1.0 0.03 1.0 0.5 2.0 0.5 1.0 0.5 0.	ぎごじも 分赤黄赤 黄黄 緑緑緑緑黄 緑緑黄 黄ゆはやや りんがし 牛米ぶ酒米じ糸にたキニミこみ水もにごこ酢上ーイ いいぶの 乳 た 油やこんまムラ温いり やんまい 白味月 ゆ たナ 飲 肉 がんじねチ 糖口ん しじ油口 糖唐すう キム 食用	ムチ ル 品名 使 け さ さ さ うゆ	田量(g) 分 (a) 1 (b) 1 (c) 1 (c	ぎごしょ 瀬赤黄赤黄黄緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑のはろる 牛米メ片米たえに三こ酢片水と春にたしセ塩こうストル さめ 乳 ル栗油まのん温い 栗 肉雨んまい口 しすっゆ かス 飲 一粉 ねきじ糖口 粉 肉 じねたリ よロプウ かス 飲 一 ぎにん しょく なー 食用 サ	のあまずあん プ 品名 用 ナ(50g) ナ	23.8g きこかき かけ 単用 (g) が 最のの きが 80.0 で が 80.0 で が 10.0 で で が 22.0 で で が 6.0 で で が 22.0 で で が 10.0 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ではんとり 単来 とじ厚板さに三うこ酒み削水きもに塩のう はんとり 乳 肉がげに揚んを回口 ん節 りしじん ぶあえ 名 ままし	使用量(g) 1本 80.0 30.0 66.0 30.0 15.0 16.0 2.3 2.3 1.0 1.0 1.0 30.0 27.0 10.0 6.0 2.0	ぎごにキ 類赤黄黄赤緑緑緑緑緑緑 黄赤黄 緑緑緑 緑ゆはくヤ 牛米中ぶたにもにし葉ト米赤上こ酒みキにホこしに(そツ 乳 華たまんやんよねウ油み白い りゃんーいモ	このするの 食	使用量(g) 1本 70.0 60.0 30.0 42.0 6.0 40.0 0.5 4.0 0.01 0.5 5.0 1.8 2.0 2.0 1.0 38.0 6.0 5.0 5.0 5.0	ぎこぶい 衆赤黄赤 黄緑緑緑 黄赤赤緑緑緑緑 黄木木緑緑緑緑 大ちろ 牛国ぶこ赤じたにピケウト片とウキにたセ塩こう白ロス	にんこう にんこう できます できます できます できます できます できます できます できます	(g) 1本 1個 50.0 0.03 1.0 32.0 44.0 8.0 10.0 1.0 0.3 10.0 28.0 11.0 28.0 11.0 25.0 2.50 0.01 5.00

	571kcal 31.3g		24.0g	9月16日(火)	553kca 21.4g		576kcal 26.3g	. 90126161	656kcal 27.2g		575k
ぎゅうにゅう ごはん	<u>. J</u>	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう こくとうパン		ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう ごはん	<u>. J</u>	ぎゅうにゅう ごはん	•
らゃんちゃんやき らわにわん		ごもくきんぴら とうふのみそしる	\mathcal{C}	チキンとポテトのカレー(もちもちスープ	いため	チンジャオロース ちゅうかスープ	\mathcal{C}	さばのしおやき ひじきのいために		カービィおすすめ☆ パワーアップトマト	にこみ
								ぶたじる		こまつなとキャベツのあ	えもの
類 食品名 * 牛乳 飲用	使用量(g)	分類 食品名 赤 牛乳 飲用	使用量(g)	分類 食品名 赤 牛乳 飲用	使用量(g)	分類 食品名 赤 牛乳 飲用	使用量(g) 本	分類 食品名 赤 牛乳 飲用	使用量(g)	分類 食品名 赤 牛乳 飲用	使用量
黄 米 ト さけ(角切り)	80.0	黄 米 赤 とり肉	80.0	黄 黒糖食パン(80g) 赤 とり肉	l枚	黄米赤ぶた肉	80.0	黄 米 赤 さば(一汐·50g)	80.0	黄 米 赤 ぶた肉	8
流	1.0	黄 米油	0.5	黄 じゃがいも	66.0	黄米油	0.5	赤 ひじき(乾)	2.0	黄 じゃがいも	7
录 キャベツ 录 たまねぎ	21.0	赤 さつま揚げ つきこんにゃく	1	緑 たまねぎ 緑 にんじん		緑 しょうが 緑 たけのこ(水煮)		緑 にんじん 赤 油揚げ		緑 たまねぎ 緑 トマト	3
录 にんじん 录 にんにく		緑 にんじん 緑 ごぼう		緑 にんにく 黄 米油		緑 ポピーマン 緑 赤ピーマン		黄 三温糖 こいロしょうゆ	1.4	・ 緑 トマト水煮 糸こんにゃく	2
米油	0.5	黄 三温糖	2.0	カレー粉	0.4	. 酒	3.0	水	7.0	緑 にんじん	
赤 信州みそ こいロしょうゆ	5.0 1.0		3.0		0.2	黄 上白糖 オイスターソース		赤 ぶた肉 緑 大根		緑 さやいんげん 黄 米油	
酒 黄 上白糖	2.0		1.0	こしょう 赤 ウインナー(6mmカット)	0.01	こいくちしょうゆ 黄 片栗粉		緑 にんじん 緑 ごぼう	11.0	黄 三温糖 酒	
赤ぶた肉	20.0	赤豆腐	25.0	黄 白玉団子(冷)	25.0	水	1.0	板こんにゃく	10.0	みりん	
禄 にんじん 禄 たまねぎ		緑 たまねぎ 緑 にんじん		緑 にんじん 緑 たまねぎ	A // //	赤 とり肉 緑 もやし		 緑 葉ねぎ 赤 削り節	3.0 2.0		
禄 葉ねぎ つきこんにゃく	3.0	緑 葉ねぎ 赤 カットわかめ(乾)	1	緑 パセリ(乾)	0.02	緑 えのきたけ 緑 たまねぎ	11.0	信州みそ	8.0	ケチャップ	
うす口しょうゆ	3.0	赤信州みそ	8.0	こしょう	0.01	赤 カットわかめ(乾)	0.3		100.0	水	3
 塩	0.3		2.0		5.0 3.0		0.3			緑 キャベツ 緑 小松菜(精華町産)	3
こしょう	0.02			水	90.0	うすロしょうゆ	3.0			緑 にんじん こい口しょうゆ	
削り節 水	2.0					黄 ごま油 黄 すりごま	0.5 0.5			黄 上白糖	
						スープベースチキン 水	4.0 100.0				
										食育の日献立	
						1				〜みんなの好きな食べる カービィの好きな	
										(F4F)	
						1					7=
						1					}
						1				1	
						1				1	
9月22日(月)	577kcal		629kcal	0H2FU(+)	577kca	272(7(4)	673kcal		649kcal	27227(1)	608k
ぎゅうにゅう	26.lg		26.6g		31.3g	9月20日(金)	23.2g	9月29日(月)	21.1g	9月30日(火)	28.
ごはん	26.1g	ぎゅうにゅう ミルクパン	26.6g	マ月25日(不) ぎゅうにゅう ごはん			23.2g				
ごはん ぶたキャベどんのぐ		ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ	26.6g	ぎゅうにゅう ごはん かつおのあまからに		ザゆうにゅう ごはん みそカツ	23.2g	マ月29日(月) ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシ		ずゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいた	28
ごはん ぶたキャベどんのぐ けんちんじる		ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ	26.6g	ぎゅうにゅう ごはん かつおのあまからに とりごもくみそしる	31.3g	ザゆうにゅう ごはん みそカツ そえキャベツ たまねぎとえのきのすま	23.2g	マカ29日(月) ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシ フレンチサラダ	21.lg	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいた かきたまじる	28 හ්
ごはん ぶたキャベどんのぐ けんちんじる 類 食品名	使用量(g) 本	ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ	26.6g	ぎゅうにゅう ごはん かつおのあまからに とりごもくみそしる	31.3g	ザゆうにゅう ごはん みそカツ そえキャベツ たまねぎとえのきのすま	23.2g しじる 使用量(g) I本	マ月29日(月) ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシ フレンチサラダ	21.1g 使用量(g)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいた かきたまじる	
ごはん ぶたキャベどんのぐ けんちんじる 類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米	使用量(g) 1本 80.0	ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 ミルクパン(60g)	(使用量(g) 日本 日個	ぎゅうにゅう ごはん かつおのあまからに とりごもくみそしる	使用量(g) 1本 80.0	9月20日(金) ぎゅうにゅう ごはん みそカツ そえキャベツ たまねぎとえのきのすま →類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米	23.2g しじる 使用量(g) I本 80.0	マ月29日(月) ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシ フレンチサラダ 分類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米	使用量(g) 本 80.0	9月30日(火) ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいた かきたまじる ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米	28 め 使用量 8
ごはん ぶたキャベどんのぐ けんちんじる 類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 ぶた肉 黄 米油	使用量(g) 本 80.0 50.0 1.0	ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ	使用量(g) 1本 1個 20.0 0.5	ぎゅうにゅう ごはん かつおのあまからに とりごもくみそしる ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 かつお(角切り) 赤 ちくわ	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0	 デゅうにゅうごはん みそカツ そえキャベツ たまねぎとえのきのすま ☆類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 ぶた肉(30g) 塩 	23.2g しじる 使用量(g) I本 80.0 I枚 0.3	マ月29日(月) ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシ フレンチサラダ 分類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 黄 大麦 赤 赤 牛肉	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0	9月30日(火) ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいた かきたまじる ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 ぶた肉 緑 たまねぎ	28 め 使用量 8 5 5
だはん ぶたキャベどんのぐ けんちんじる 類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 ぶた肉 黄 米油 禄 キャベツ	使用量(g) 1本 80.0 50.0 1.0 50.0	ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 ミルクパン(60g) 赤 ぶた肉	使用量(g) 1本 1個 20.0 0.5 15.0	ぎゅうにゅう ごはん かつおのあまからに とりごもくみそしる ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 かつお(角切り) 赤 ちくわ	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 10.0	 デゅうにゅうごはん みそカツ そえキャベツ たまねぎとえのきのすま ☆類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 ぶた肉(30g) 塩 	23.2g しじる 使用量(g) 本 80.0 I枚 0.3 0.03	マ月29日(月) ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシ フレンチサラダ	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0 33.0 22.0	9月30日(火) ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいた かきたまじる ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 ぶた肉 緑 たまねぎ	を を 使用量 8 5 5 2
ごはん ぶたキャベどんのぐ けんちんじる 類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 水油 赤 ボた肉 景 はんじん 赤 はんじん 赤 にんじん 赤 にんじん	使用量(g) 本 80.0 50.0 1.0 50.0 6.0 2.0	ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ	使用量(g) 1本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 44.0	ぎゅうにゅう ごはん かつおのあまからに とりごもくみそしる ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 かつお (角切り) ちくわ 板こんにゃく にんじん しょうが	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5	マ 月 20日 (金) ぎゅうにゅう ごはん みそカツ そえキャベツ たまねぎとえのきのすま _{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 ぶた肉(30g) 塩 こしょう 小麦粉 水	23.2g 使用量(g) I本 80.0 I枚 0.3 0.03 5.0 6.0	マ月29日 ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシ フレンチサラダ 金品 赤 牛乳 飲用 黄 米 黄 大肉 ボ トッかいも にんじん 緑 たまねぎ	使用量(g) 1本 80.0 5.0 30.0 33.0 22.0 88.0	9月30日(火) ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいた かきたまじる 分類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 ぶた肉 たまねぎ つきこんじん しょうが 緑 しょうが	28 e
ごはん ぶたキャベどんのぐ けんちんじる	使用量(g) 本 80.0 50.0 1.0 50.0 6.0 2.0	ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 ミルクパン(60g) 赤 ぶた肉 黄 ボカ 大 じゃかいも たまねぎ にんじん	使用量(g) I本 I個 20.0 0.5 15.0 44.0 44.0 22.0 10.0	ぎゅうにゅう ごはん かのあまからに とりごもくみそしる	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0	ずけにゆうごはん みそカツ そえキャベツ たまねぎとえのきのすま 分類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 ※ ぶた肉(30g) ましょう 小水パ米油 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 大 ン シ シ カ シ カ シ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	23.2g しじる 使用量(g) 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0	マ A Z P C A J P C A J P C P C P C P C P C P C P C P C P C P	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0	9月30日(火) ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいた かきたまじる ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 ぶた肉 緑 たまねぎ つきこんにゃく にんじん	(表)
ではん ぶたキャベどんのぐ けんちんじる 類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 ボ 米 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	使用量(g) 本 80.0 50.0 1.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4	ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 ミルクパン(60g) 赤 ぶ 米カ した は 大 じたまね ぎ にんじん ケチャップ ウスターソース	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 44.0 22.0 10.0 1.0	ぎゅうにゅう ごはん かのあまからに とりごもくみそしる ☆類 本 牛乳 飲用 黄 米 かつお(角切り) なんにんしょうが にしょうが はんにんが はいれる はいれる はいれる はいれる はいれる はいれる はいれる はいれる	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 0.5 2.0 1.0	マリスの日(金) ぎゅうにゅう ごはん みそカツ そえキャベツ たまねぎとえのきのすま 令類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 ぶた肉(30g) 黄 ボ はっしょう サル パン油 ホみそ	23.2g 使用量(g) 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 8.0 6.0 2.0	マカンマロ (月) ぎゅうにゅう おヤン フレンチ サラダ (日本) ではん ハフレンチ サラダ (日本) 中乳 中乳 大 大 内 はん はま マウン カッソース トンカッソース	使用量(g) 1本 80.0 5.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0	マ月30日 (火) ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいた かきたまじる 食品名 赤 牛乳 赤 株 次まねるにん しょうかしょうかしょうかにしょうかした。 はいかしょうがしまうゆい。 はいかしょうかしょうかしょうかしまっか。 にんりかしょうかしょうかしょうかしまっか。 にんりかしょうかいた。 はいかしょうがいた。 はいかしょうがいた。 はいかしょうがいた。 はいかしょうがいた。 はいかしょうがいた。 はいまた。 はいかしょうがいた。 はいまた。 はいかしょうがいた。 はいまた。 はいかしょうがいた。 はいまた。	28
ごはん ぶたキャベどんのぐけんちんじる 食品名 大 生乳 飲用	使用量(g) 本 80.0 50.0 1.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0	ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ コールスローサラダ 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 ミルクパン(60g) 赤 黄 米大 じた油 豆がいぎ はたいがき はん チャーフソース トンカツソース トン 塩	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 1.0 2.0 0.4	ぎゅうにゅう ごはん からなみそしる からなみそしる からなみを 食用 サントをを がいたいとのが からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないにしい からないというが はいしい。 からないにしい からないにしい。 からないにしい からないにしい。 からない。 から、 からない。 からない。 から、 から、 から、 から、 から、 から、 から、 から、 から、 から、	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 1.0 3.0 0.5	マリー (金) ではん は で で はん かっ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	23.2g しじる 使用量(g) I本 80.0 I校 0.3 0.03 5.0 6.0 8.0 6.0 2.0 2.0 1.8	************************************	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 10.0 3.0	マカラ ではん がいた かっか ではん がっかい ではん できた まじる で	28 使用量 8 5 5 2 1
だはん ぶたキャベどんのぐ けんちんじる 食品名 牛乳 飲用 青 米 ボた油 ペーン ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ	使用量(g) 1本 80.0 50.0 1.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0	ぎゅうにゅう ミルクパン ポークリンズ コールスロールスロールスロールスロールスロールスロールス 食品 キューカー (60g) 赤	使用量(g) 1本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 44.0 22.0 10.0 1.0 2.0 0.4 0.03	ぎゅうにゅう ごはん かのあまからに とりごもくみそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 0.5 2.0 1.0 3.0	マリスの日 (本) ではん みではん みではん みではたカツッでとえる。 ではたカッツでとえる。 ではるカヤッでとえる。 ではるカヤッでとえる。 では、カッツでは、カッツでは、カッでは、カッでは、カッでは、カッでは、カッでは、カッでは、カッでは、カッ	23.2g 使用量(g) 本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 8.0 6.0 2.0 2.0	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 3.0 3.0 3.0	マカス (火) がいた かっかっ ではん がっかい ではん がっかい できたまじる できた まじる できた は の の でもれ できた かった かった かった かった かった まで かった かった まで かった かった まで かった はん いった	28 28 35 55 5 1 1 1 1 1 1 1
だはん *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1	ぎゅうにゅう ミルクパークレス コールス サラク サールス サールス サールス サールス サールス サールの サールの サールの サールの サールの サールの サールの サールの	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 1.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0	ぎがはからにからにからいからのでは、	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0	ザウにゆう ではん カッペン ではん カッペン ではん カッペン できる できる できる できる できる から できる	23.2g 使用量(g) I本 80.0 I枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0	ぎむハフレ	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 3.0 3.0 0.5 0.05	デースの ではん で で で はんにく で で はんにく の し る で で はんにく まじ で で はんにく まじ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	28 1 1 1 1 1 1 1 1 1
だはん *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5	ぎぇポコ	使用量(g) 本 個 20.0 0.5 15.0 44.0 44.0 22.0 10.0 1.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 2.0 0.5 0.5	ぎごからいる を	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5	# 1	23.2g 使用量(g) 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0	ぎむハフレ ^{分類} 木黄黄 赤黄緑緑 タースス ース メース イン ・	使用量(g) 本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 3.0 3.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0	すがいた。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	28 使用量 8 5 5 2 1 1 3 3 1 1 3 1 1 1
だはんキャル 類	使用量(g) 1本 80.0 50.0 1.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0	ぎぇポコ	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 1.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0	ぎばんがとりがある 食用 切り () からんのくが () からる () を ()	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 3.0 3	(金型) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	23.2g 使用量(g) 本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 11.0	ぎむハフ	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 3.0 3.0 0.5 0.05 5.0	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	28 使用量 8 5 5 2 1 1 3 3
だはたち 類	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0	ぎミポコ ^{分類} 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑のカククル	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 1.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 11.0 5.0	ぎごかと 分類 赤黄 赤赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤のらん おもも 乳 つわんじう油温りい 内まんやツね州りまんしい 内まんやツね州りまんが ちんしんが 糖んし 肉ねじしわぎみ節 いんしんが もい (乾) がんしんが かんじんが はんしん がいない はんかい ない とたにも カ葉信削り くんしん かんじん かんじん かんじん かんじん かんじん かんじん かんじん か	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではるできます。 がはそれまれて、 ではそれまれて、 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1世紀 1本 80.0 1本 80.0 1本 80.0 6.0 8.0 6.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 3.0	ぎむハフ ^{分類} 赤黄 横縁 緑 横黄緑 できやン 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キャー と	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 10.0 3.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 38.0 38.0	ぎごぶか ^{分類} 本黄赤緑 緑緑 黄 黄 赤赤緑緑緑緑のさんにたま *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	28
にはたち 中米 ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉んキャん 外 中米 ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉どん 食用 いょチん白スウチリ腐根 じんさどん 日本 サンジン はん アック・コンヤま しんじゅ アッジン はんだん かんしょう アッシン はんだん かんしょう かんにぎ かんにぎ かんしんぎ	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0	ぎミポコ ^{分類} 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑のカククル キミぶ米大じたにケウト塩こス赤上水キにホ酢塩のスポーツ 会開 (60g) まんチスカ よプイ糖 ツんコースス スス チャル・ボール スス チャル・ボール スス チャル・ボール スス チャル・ボール カー スス カー	使用量(g) 1本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 1.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 11.0 5.0 1.0	ぎごかと 分類 赤黄 赤赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤のく のく 半米 かち板にし米三みこ水とたにも力葉信削水の まそ 食用 切くにんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ節 からる 名 り) (乾) がったいが からない からにんが からい のねじしわぎみ節 がったい から と から	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 3	ではるできる。 ・	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3	ぎむハフ 衆 黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑のぎやン 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにたのには サ 食飲 いんぎンーソプュス ータ きゃんまワスンチャグ うべ 一	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 5.0 11.0	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤緑緑緑緑 黄 がはたたき 中米 ぶたつにしこ上酒米(豆しにた葉塩すりん果 カリム を飲 肉 ぎにんが し糖 食 じじねぎ し のじる 食用 でんり ロ糖 食 しにた 葉塩すりん 乗りん がしまれる ロ節ぶ粉 でんしょい 白 油 大 で は かんまれる ロ の が い かん まん かん まん かん まん かん まん かん まん がし は だい かん まん がし は だい かん まん がし まん がし まん がい かん まん まん かん まん かん まん かん まん まん かん まん	(28) (
ではたち 単米 ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板んキャん	使用量(g) 本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 20.0 21.0 11.0 20.0 20	ぎミポコ ^{分類} 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑のカククル キミぶ米大じたにケウト塩こス赤上水キにホ酢のカー スカー はいがねじャタカ よプイ糖 ツんコース スター スス チャル・ボール カー・ボール カー・ボー・	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 1.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 33.0 11.0 5.0 1.0	ぎごかと 分類 赤黄 赤赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤のらん おも 乳 つくこんらからる 食用 切 くこんらか りまんや ツね州りまんしい ちょん かっちんじんが 糖しし 肉ねじしわぎみ節い はい はい からまん から (乾 角 や はい はん からない がん はんが からない からまん から はい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	デ ご みそれ ま	23.2g 1世紀 1本 80.0 1本 80.0 1本 80.0 6.0 8.0 6.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0	ぎむハフ 衆 黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑のぎヤン 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キには サ 飲いんぎンーソプュス ー タ麦ゃんじん ターツ の	使用量(g) 本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 3.0 3.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤赤緑緑緑緑 黄 ヴんにた 中 うんにた 中 、	(28) (28) (28) (28) (28) (28) (28) (28)
ではたち 生米 ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉塩うこんキャん 生米 ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉塩うこんだんち 生米 ボ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉塩うこんだる 食用 けんそ しがッ 糖ーンシャま んにぎ ロぶどる 食用 う ロがッ キーシャま んにぎ しんぎ しんがんの 名 しがっ スン ゆ カーヤ しがり アイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファイ・ファ	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0	ぎミポコ 衆	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 1.0 5.0 1.0 0.1 0.1 0.1 0.2	ぎごかと 分類 赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤 けんおも 乳 つわんじう 黒色 のいっちん のく 食用 角 やんじんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ 節 のいっちんが まんやッね州り くにもカ葉信削水 のいっちん かい のいっちん かい のいっちん かい はん かい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではみそれまかりです。 がはそれまなりでする。 がはそれまなりでする。 がはそれまなりでする。 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3	ぎむハフ 衆 黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑のぎヤレ 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにた塩こ酢のだシチ 乳 麦肉がじねイタかャピラ うべ タ麦ゃんましょう かん ラ 食用 も スス ーン チャんま しん タカッツ・ピラ うべ 一粉ツんぎ フィーン ステース レー スス レー ステース シーカック おり おり おり おり おり おり かっぱい かっかいん かいん ぎょう カース	使用量(g) 本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 3.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 	ぎごぶか ⇒ 黄赤緑 緑緑 黄 黄赤緑緑緑緑 黄 ヴんにたま 中米 ぶたつにしこ上酒米 (豆しにた葉塩すりん栗 かっかん まね がした かりん まね がりん まれんがしまれる いら でんぎ しゅんぎ しゅんぎ しゅん だいりん まれんがしまれる いんがしまれる いんがしまれる いんがしまれる いんがしまれる いんがしまれる いんだい かんまん かんぎ しゅんぎ しゅん だいかん まんがん はんがしまれる いんがん はんがん はんがん はんがん はんがん はんがん はんがん はんがん	28 1 1 1 1 1 1 1 1 1
ではたち 中米 ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉塩うんキん キ米 ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉塩すべじる 食用 けんそ よう プーンヤま んにち はいかっちゅう かんそ よう アーシン まんにぎ しゅん かい かい かい かい ない かい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 3.0 2.0 3.0 3.0	ぎミポコ 頻 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑 黄黄のルーー 第100000000000000000000000000000000000	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 1.0 5.0 1.0 0.1 0.1 0.1 0.2	ぎごかと 分類 赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤 けんおも 乳 つわんじう 黒色 のいっちん のく 食用 角 やんじんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ 節 のいっちんが まんやッね州り くにもカ葉信削水 のいっちん かい のいっちん かい のいっちん かい はん かい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではそれました。 がはそれまね。 ・ウルツャンを食用。 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3	ぎむハフ 衆 黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑のぎヤン 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにた塩こいは サ 飲いんぎンーソプュス ータ表やんまり クッヤーグ う る 日	使用量(9) 本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 5.0 6.0 11.0 0.3 0.02	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤赤緑緑緑緑 黄 ヴんにた 中米 ぶたつにしこ上酒米 (豆しにた葉塩う削こ片水がしまった) ない白油 大のではなぎ しゅ (でいり) がい 名	28 1 1 1 1 1 1 1 1 1
ではため、 ・ 大きではない。 ・ はい。 ・ はい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 3.0 3.0 1.5	ぎミポコ 頻 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑 黄黄のルーー 第100000000000000000000000000000000000	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 1.0 5.0 1.0 0.1 0.1 0.1 0.2	ぎごかと 分類 赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤 けんおも 乳 つわんじう 黒色 のいっちん のく 食用 角 やんじんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ 節 のいっちんが まんやッね州り くにもカ葉信削水 のいっちん かい のいっちん かい のいっちん かい はん かい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではそれました。 がはそれまね。 ・ウルツャンを食用。 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3	ぎむハフ 類赤黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑 黄のぎヤレ 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにた塩こ酢上のは サ 飲 いんぎンーソンプュス ー 分割 麦肉がじねイタかゃトグ よプ ー 粉ツんぎ ら 無 し	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 1.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 6.0 1.0 5.0 5.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤赤緑緑緑緑 黄 ヴんにた 中米 ぶたつにしこ上酒米 (豆しにた葉塩う削こ片水がしまった) ない白油 大のではなぎ しゅ (でいり) がい 名	28 使用量 8 5 5 2 1 1 3 3 1 1 1 1 1 1
ではたち 牛米 ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉塩うこ削んキん 中米 ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉塩うこ削べじる 食用 いよチん白スウチリ腐根んこね すんりでじる 食用 りつかって ボーン・ま んにぎ しばんどん 食用 りゅう スン ゆ カーマン・ はんぎ しばんぎ しばんがん はんぎ しばんぎ しばんぎん はんぎん はんぎん はんぎん はんぎん はんぎん はんぎん はんぎん	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 3.0 3.0 1.5	ぎミポコ 頻 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑 黄黄のルーー 第100000000000000000000000000000000000	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 1.0 5.0 1.0 0.1 0.1 0.1 0.2	ぎごかと 分類 赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤 けんおも 乳 つわんじう 黒色 のいっちん のく 食用 角 やんじんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ 節 のいっちんが まんやッね州り くにもカ葉信削水 のいっちん かい のいっちん かい のいっちん かい はん かい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではそれました。 がはそれまね。 ・ウルツャンを食用。 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3	ぎむハフ 類赤黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑 黄のぎヤレ 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにた塩こ酢上のは サ 飲 いんぎンーソンプュス ー 分割 麦肉がじねイタかゃトグ よプ ー 粉ツんぎ ら 無 し	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 1.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 6.0 1.0 5.0 5.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤赤緑緑緑緑 黄 ヴんにた 中米 ぶたつにしこ上酒米 (豆しにた葉塩う削こ片水がしまった) ない白油 大のではなぎ しゅ (でいり) がい 名	28 1 1 1 1 1 1 1 1 1
ではため、 ・ 大きではない。 ・ はい。 ・ はい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 3.0 3.0 1.5	ぎミポコ 頻 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑 黄黄のルーー 第100000000000000000000000000000000000	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 1.0 5.0 1.0 0.1 0.1 0.1 0.2	ぎごかと 分類 赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤 けんおも 乳 つわんじう 黒色 のいっちん のく 食用 角 やんじんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ 節 のいっちんが まんやッね州り くにもカ葉信削水 のいっちん かい のいっちん かい のいっちん かい はん かい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではそれました。 がはそれまね。 ・ウルツャンを食用。 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3	ぎむハフ 類赤黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑 黄のぎヤレ 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにた塩こ酢上のは サ 飲 いんぎンーソンプュス ー 分割 麦肉がじねイタかゃトグ よプ ー 粉ツんぎ ら 無 し	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 1.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 6.0 1.0 5.0 5.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤赤緑緑緑緑 黄 ヴんにた 中米 ぶたつにしこ上酒米 (豆しにた葉塩う削こ片水がしまった) ない白油 大のではなぎ しゅ (でいり) がい 名	(28) (28) (28) (28) (28) (28) (28) (28)
ではため、 ・ 大きではないでする。 ・ 大きではため、 ・ 大きでは、 ・ でいるが、 ・ でいる	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 3.0 3.0 1.5	ぎミポコ 頻 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑 黄黄のルーー 第100000000000000000000000000000000000	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 1.0 5.0 1.0 0.1 0.1 0.1 0.2	ぎごかと 分類 赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤 けんおも 乳 つわんじう 黒色 のいっちん のく 食用 角 やんじんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ 節 のいっちんが まんやッね州り くにもカ葉信削水 のいっちん かい のいっちん かい のいっちん かい はん かい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではそれました。 がはそれまね。 ・ウルツャンを食用。 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3	ぎむハフ 類赤黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑 黄のぎヤレ 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにた塩こ酢上のは サ 飲 いんぎンーソンプュス ー 分割 麦肉がじねイタかゃトグ よプ ー 粉ツんぎ ら 無 し	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 1.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 6.0 1.0 5.0 5.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤赤緑緑緑緑 黄 ヴんにた 中米 ぶたつにしこ上酒米 (豆しにた葉塩う削こ片水がしまった) ない白油 大のではなぎ しゅ (でいり) がい 名	(28) (
にはたけ、 類にも、 はたたち 生米、ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉塩うこ削ん さんやいじ 飲 の ツんそ しがッ 糖ーンシャま んにぎ 口ぶ節 どる 食用 りんそ しがッ オーンシン はんぎ 口ぶ節 の 名 しが プ ソジン よんにぎ しくだいが カーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 3.0 3.0 1.5	ぎミポコ 頻 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑 黄黄のルーー 第100000000000000000000000000000000000	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 1.0 5.0 1.0 0.1 0.1 0.1 0.2	ぎごかと 分類 赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤 けんおも 乳 つわんじう 黒色 のいっちん のく 食用 角 やんじんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ 節 のいっちんが まんやッね州り くにもカ葉信削水 のいっちん かい のいっちん かい のいっちん かい はん かい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではそれました。 がはそれまね。 ・ウルツャンを食用。 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3	ぎむハフ 類赤黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑 黄のぎヤレ 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにた塩こ酢上のは サ 飲 いんぎンーソンプュス ー 分割 麦肉がじねイタかゃトグ よプ ー 粉ツんぎ ら 無 し	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 1.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 6.0 1.0 5.0 5.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤赤緑緑緑緑 黄 ヴんにた 中米 ぶたつにしこ上酒米 (豆しにた葉塩う削こ片水がしまった) ない白油 大のではなぎ しゅ (でいり) がい 名	(28) (
にはたけ、 類にも、 はたたち 生米、ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉塩うこ削ん さんやいじ 飲 の ツんそ しがッ 糖ーンシャま んにぎ 口ぶ節 どる 食用 りんそ しがッ オーンシン はんぎ 口ぶ節 の 名 しが プ ソジン よんにぎ しくだいが カーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 3.0 3.0 1.5	ぎミポコ 頻 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑 黄黄のルーー 第100000000000000000000000000000000000	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 1.0 5.0 1.0 0.1 0.1 0.1 0.2	ぎごかと 分類 赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤 けんおも 乳 つわんじう 黒色 のいっちん のく 食用 角 やんじんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ 節 のいっちんが まんやッね州り くにもカ葉信削水 のいっちん かい のいっちん かい のいっちん かい はん かい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではそれました。 がはそれまね。 ・ウルツャンを食用。 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3	ぎむハフ 類赤黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑 黄のぎヤレ 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにた塩こ酢上のは サ 飲 いんぎンーソンプュス ー 分割 麦肉がじねイタかゃトグ よプ ー 粉ツんぎ ら 無 し	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 1.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 6.0 1.0 5.0 5.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤赤緑緑緑緑 黄 ヴんにた 中米 ぶたつにしこ上酒米 (豆しにた葉塩う削こ片水がしまった) ない白油 大のではなぎ しゅ (でいり) がい 名	(28) (28) (28) (28) (28) (28) (28) (28)
「はたわ」 「はたち」 「はたっと」 「はたっと」 「はたっと」 「はん 「本来」 「本来」 「本来」 「大きっと」 「「大きっと」 「「大きっと」 「「大きっと」 「「大きっと」 「大きっと」	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 3.0 3.0 1.5	ぎミポコ 頻 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑 黄黄のルーー 第100000000000000000000000000000000000	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 1.0 5.0 1.0 0.1 0.1 0.1 0.2	ぎごかと 分類 赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤 けんおも 乳 つわんじう 黒色 のいっちん のく 食用 角 やんじんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ 節 のいっちんが まんやッね州り くにもカ葉信削水 のいっちん かい のいっちん かい のいっちん かい はん かい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではそれました。 がはそれまね。 ・ウルツャンを食用。 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3	ぎむハフ 類赤黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑 黄のぎヤレ 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにた塩こ酢上のは サ 飲 いんぎンーソンプュス ー 分割 麦肉がじねイタかゃトグ よプ ー 粉ツんぎ ら 無 し	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 1.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 6.0 1.0 5.0 5.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤赤緑緑緑緑 黄 ヴんにた 中米 ぶたつにしこ上酒米 (豆しにた葉塩う削こ片水がしまった) ない白油 大のではなぎ しゅ (でいり) がい 名	(28) (
「はたわ」 「はたち」 「はたっと」 「はたっと」 「はたっと」 「はん 「本来」 「本来」 「本来」 「大きっと」 「「大きっと」 「「大きっと」 「「大きっと」 「「大きっと」 「大きっと」	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 3.0 3.0 1.5	ぎミポコ 頻 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑 黄黄のルーー 第100000000000000000000000000000000000	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 1.0 5.0 1.0 0.1 0.1 0.1 0.2	ぎごかと 分類 赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤 けんおも 乳 つわんじう 黒色 のいっちん のく 食用 角 やんじんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ 節 のいっちんが まんやッね州り くにもカ葉信削水 のいっちん かい のいっちん かい のいっちん かい はん かい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではそれました。 がはそれまね。 ・ウルツャンを食用。 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3	ぎむハフ 類赤黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑 黄のぎヤレ 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにた塩こ酢上のは サ 飲 いんぎンーソンプュス ー 分割 麦肉がじねイタかゃトグ よプ ー 粉ツんぎ ら 無 し	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 1.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 6.0 1.0 5.0 5.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤赤緑緑緑緑 黄 ヴんにた 中米 ぶたつにしこ上酒米 (豆しにた葉塩う削こ片水がしまった) ない白油 大のではなぎ しゅ (でいり) がい 名	(28) (
ではたち 牛米 ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉塩うこ削んキん 中米 ぶ米キに信酒こしケり上ウトコい豆大に板葉塩うこ削べじる 食用 いよチん白スウチリ腐根んこね すんりでじる 食用 りつかって ボーン・ま んにぎ しばんどん 食用 りゅう スン ゆ カーマン・ はんぎ しばんぎ しばんがん はんぎ しばんぎ しばんぎん はんぎん はんぎん はんぎん はんぎん はんぎん はんぎん はんぎん	使用量(g) 1本 80.0 50.0 6.0 2.0 0.7 2.5 0.4 3.0 3.0 2.0 1.0 0.1 0.3 1.5 20.0 21.0 11.0 20.0 3.0 3.0 3.0 1.5	ぎミポコ 頻 赤黄赤黄緑緑 黄 緑緑緑 黄黄のルーー 第100000000000000000000000000000000000	使用量(g) 本 1個 20.0 0.5 15.0 44.0 22.0 10.0 2.0 0.4 0.03 5.0 1.0 0.5 20.0 33.0 1.0 5.0 1.0 0.1 0.1 0.1 0.2	ぎごかと 分類 赤 緑緑黄黄 赤緑緑緑赤緑赤 けんおも 乳 つわんじう 黒色 のいっちん のく 食用 角 やんじんが 糖ん口 肉ねじしわぎみ 節 のいっちんが まんやッね州り くにもカ葉信削水 のいっちん かい のいっちん かい のいっちん かい はん かい	使用量(g) 1本 80.0 40.0 20.0 11.0 0.5 2.0 15.0 22.0 11.0 20.0 0.5 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 20.0 3.0 3.0	ではそれました。 がはそれまね。 ・ウルツャンを食用。 のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	23.2g 1本 80.0 1枚 0.3 0.03 5.0 6.0 2.0 2.0 1.8 0.2 1.5 27.0 0.2 11.0 33.0 3.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3	ぎむハフ 類赤黄黄赤黄緑緑 緑 黄黄緑緑緑 黄のぎヤレ 牛米大牛じにた赤ウトケトデ塩こス水バ小キにた塩こ酢上のは サ 飲 いんぎンーソンプュス ー 分割 麦肉がじねイタかゃトグ よプ ー 粉ツんぎ ら 無 し	使用量(g) 1本 80.0 30.0 33.0 22.0 88.0 1.0 2.0 3.0 1.0 3.0 0.5 0.05 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 40.0 5.0 5.0 5.0 6.0 1.0 5.0 5.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0	ぎごぶか ^{分類} 赤黄赤緑 緑緑 黄 黄赤赤緑緑緑緑 黄 ヴんにた 中米 ぶたつにしこ上酒米 (豆しにた葉塩う削こ片水がしまった) ない白油 大のではなぎ しゅ (でいり) がい 名	(28) (