

☆2017ねんど4がつ きゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月 10・24	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 14・28	土 15
献立名	とりそぼろごはん さわらのしおやき あすばらそてー わかめとたまふのみそしる ちーず(幼)	わかめうどん ぽてとさらだ	ごはん にこみはんぱーぐ おんやさい(ぶろっこりー・にんじん) はくさいとえのきのこんそめすーぷ	ぱん くりーむしちゅー ういんなー	たけのこごはん とりのてりやき ほうれんそうとはくさいのいそべあえ きりぼしだいこんのみそしる いちご(28日)	ふらんくふると ベーこんえっぐ つなこーん ぎゅうにゅう ばなな
	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 うどんゆで 150 100	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ロールパン※卵・乳 2ヶ 2ヶ →完了・卵乳ア)南瓜パン	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1ヶ 1ヶ ベーコンエッグ※卵乳 1ヶ
	鶏ミンチ 12 9.6 濃口醤油 0.5 0.4 みりん 1 0.8 砂糖 1 0.8 土生姜 0.1 0.08 さわら 40 32 塩 0.3 0.24 アスパラガス 12 9.6 じゃが芋 25 20 ベーコン 6 4.8 サラダ油 1 0.8 塩 適宜 適宜 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	わかめ 0.4 0.3 鶏もも肉(細切れ) 10 8 人参 8 6.4 たけのこ水煮 8 6.4 葱 1 0.80 薄口醤油 8 6 だし汁 140 112 じゃが芋 30 24 きゅうり 10 8 ツナフレーク 5 4 卵 10 8 豆乳 2 1.6 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.08	合挽き肉 35 28 玉ねぎ 24 19.2 パン粉 8 6.4 卵 10 8 ナツメグ 少々 少々 塩 0.08 0.06 デミグラスソース缶 10 8 ホールトマト缶 5 4 コンソメ 0.24 0.19 ウスターソース 1.5 1.2 ブロッコリー 20 20 人参 12 12 白菜 20 16 えのき 5 4 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	ベーコン 12 10 じゃが芋 40 32 人参 20 16 玉葱 30 24 しめじ 10 8 コンソメスープ 80 64 白みそ 2.5 2 牛乳 20 16 →乳ア)豆乳 生クリーム※乳 4 3.2 マーガリン※乳 5 4 薄力粉 5 4 ほうれん草 8 6.4 きゃべつ 12 9.6 ブロッコリー 10 8 ホールコーン 3 2.4 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア)マヨドレ レモン汁 0.8 0.64 粉チーズ※乳 0.8 0.6 塩 0.05 0.04 ウインナー 3本 2本	たけのこ・水煮 20 16 人参 5 4 油揚げ 3 2 塩 0.4 0.3 薄口醤油 2.5 2 みりん 1 0.8 鶏もも肉(すきやき用) 60 48 生姜汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 ほうれん草 20 16 白菜 25 20 人参 10 8 刻み海苔 0.3 0.24 濃口醤油 1.2 0.96 みりん 0.3 0.24 切干大根 2.5 2 葱 0.6 0.48 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 いちご・M 3ヶ 3ヶ (28日)	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
主食	鶏ミンチ 12 9.6 濃口醤油 0.5 0.4 みりん 1 0.8 砂糖 1 0.8 土生姜 0.1 0.08 さわら 40 32 塩 0.3 0.24 アスパラガス 12 9.6 じゃが芋 25 20 ベーコン 6 4.8 サラダ油 1 0.8 塩 適宜 適宜 わかめ 0.2 0.16 玉麩 0.8 0.64 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ※乳 5	わかめ 0.4 0.3 鶏もも肉(細切れ) 10 8 人参 8 6.4 たけのこ水煮 8 6.4 葱 1 0.80 薄口醤油 8 6 だし汁 140 112 じゃが芋 30 24 きゅうり 10 8 ツナフレーク 5 4 卵 10 8 豆乳 2 1.6 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア)マヨドレ 塩 0.1 0.08	合挽き肉 35 28 玉ねぎ 24 19.2 パン粉 8 6.4 卵 10 8 ナツメグ 少々 少々 塩 0.08 0.06 デミグラスソース缶 10 8 ホールトマト缶 5 4 コンソメ 0.24 0.19 ウスターソース 1.5 1.2 ブロッコリー 20 20 人参 12 12 白菜 20 16 えのき 5 4 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8	ベーコン 12 10 じゃが芋 40 32 人参 20 16 玉葱 30 24 しめじ 10 8 コンソメスープ 80 64 白みそ 2.5 2 牛乳 20 16 →乳ア)豆乳 生クリーム※乳 4 3.2 マーガリン※乳 5 4 薄力粉 5 4 ほうれん草 8 6.4 きゃべつ 12 9.6 ブロッコリー 10 8 ホールコーン 3 2.4 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア)マヨドレ レモン汁 0.8 0.64 粉チーズ※乳 0.8 0.6 塩 0.05 0.04 ウインナー 3本 2本	たけのこ・水煮 20 16 人参 5 4 油揚げ 3 2 塩 0.4 0.3 薄口醤油 2.5 2 みりん 1 0.8 鶏もも肉(すきやき用) 60 48 生姜汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 ほうれん草 20 16 白菜 25 20 人参 10 8 刻み海苔 0.3 0.24 濃口醤油 1.2 0.96 みりん 0.3 0.24 切干大根 2.5 2 葱 0.6 0.48 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 いちご・M 3ヶ 3ヶ (28日)	ツナコーン※卵乳 1ヶ 1ヶ 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
献立名	ぎゅうにゅう きよみおれんじ/ばなな くつきー	ぎゅうにゅう ねじりんぼう/かるてつせんべい ちーず	ぎゅうにゅう みかんぜりー ちーず	ぎゅうにゅう おやき	ぎゅうにゅう かしわもち(28日幼児のみ) りんご、どーなつ	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 清見オレンジ 1/6ヶ バナナ 1/2本 動物園クッキー 15 12 豆乳クッキー 1p *ひよこ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ねじりん棒 12 12 *幼児・ぱんだ カルテツせんべい 1p *ひよこ・りす チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 オレンジジュース 25 20 水 10 8 粉寒天 0.3 0.24 グラニュー糖 2.5 2 みかん缶 50 40 チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 六分米 15 15 米みそ 4 4 薄力粉 8 8 水 7 7 油 1 1 砂糖 2 2 みそ 2 2 水 0.5 0.5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 りんご 1/6ヶ 1/6ヶ カルテツベビードーナツ 3ヶ 2ヶ *卵・乳 →卵・乳ア)豆乳クッキー 2枚 2枚 かしわもち 1/2ヶ (28日幼児のみ)	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 2枚 2枚 *ぱんだ・幼児 ベビースティック 1p *ひよこ・りす 豆乳クッキー 2枚 2枚 *全クラス
	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 清見オレンジ 1/6ヶ バナナ 1/2本 動物園クッキー 15 12 豆乳クッキー 1p *ひよこ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ねじりん棒 12 12 *幼児・ぱんだ カルテツせんべい 1p *ひよこ・りす チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 オレンジジュース 25 20 水 10 8 粉寒天 0.3 0.24 グラニュー糖 2.5 2 みかん缶 50 40 チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 六分米 15 15 米みそ 4 4 薄力粉 8 8 水 7 7 油 1 1 砂糖 2 2 みそ 2 2 水 0.5 0.5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 りんご 1/6ヶ 1/6ヶ カルテツベビードーナツ 3ヶ 2ヶ *卵・乳 →卵・乳ア)豆乳クッキー 2枚 2枚 かしわもち 1/2ヶ (28日幼児のみ)	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 2枚 2枚 *ぱんだ・幼児 ベビースティック 1p *ひよこ・りす 豆乳クッキー 2枚 2枚 *全クラス
献立名	ぎゅうにゅう きよみおれんじ/ばなな くつきー	ぎゅうにゅう ねじりんぼう/かるてつせんべい ちーず	ぎゅうにゅう みかんぜりー ちーず	ぎゅうにゅう おやき	ぎゅうにゅう かしわもち(28日幼児のみ) りんご、どーなつ	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
献立名	ぎゅうにゅう きよみおれんじ/ばなな くつきー	ぎゅうにゅう ねじりんぼう/かるてつせんべい ちーず	ぎゅうにゅう みかんぜりー ちーず	ぎゅうにゅう おやき	ぎゅうにゅう かしわもち(28日幼児のみ) りんご、どーなつ	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
献立名	ぎゅうにゅう きよみおれんじ/ばなな くつきー	ぎゅうにゅう ねじりんぼう/かるてつせんべい ちーず	ぎゅうにゅう みかんぜりー ちーず	ぎゅうにゅう おやき	ぎゅうにゅう かしわもち(28日幼児のみ) りんご、どーなつ	ぎゅうにゅう せんべい くつきー



☆2017ねんど4がつ きゅうしょくこんだてひょう☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月 3・17	火 4・18	水 5・19	木 6・20	金 7・21	土 22
献立名	ふりかけごはん にくじゃが ぶろっこりーのおんやさい きゃべつとえのきのみそしる	ごはん さけてりやき しらあえ かきたまじる	おこのみやき ぐだくさんじる	のりごはん ちーずいりおむれつ おんやさい(さつまいも・ぶろっこりー) あぶらあげとしめじのみそしる	ごはん しゅうまい きゃべつとこまつなのなむる かぼちゃとたまねぎのみそしる	さんどいっち ぎゅうにゅう つなさんど ばなな
	主食	主食	主食	主食	主食	主食
昼食	六分米 50 40 ゆかり	六分米 50 40	薄力粉 15 15	六分米 50 40 のり佃煮	六分米 50 40	サンドイッチ※卵乳 1ヶ 1ヶ
	牛もも肉 20 16 人参 20 16 玉葱 20 16 白滝 6 4.8 馬鈴薯 40 32 油 1 0.8 砂糖 2 1.6 塩 0.2 0.16 濃口醤油 3.5 2.8 みりん 2 1.6 だし汁 30 24 ブロッコリー 30 24 きゃべつ 15 12 えのき 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	サケ 40 32 砂糖 0.8 1 濃口醤油 2 2 みりん 2 2 小松菜 15 12 人参 8 6 つきこんにやく 6 5 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.2 薄口醤油 0.5 0.4 卵 15 12.0 →卵ア)豆腐 ほうれん草 12 9.6 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0	B.P 0.5 0.4 だし汁 20 16 塩 0.8 0.64 卵 30 24 豚ミンチ 30 24 キャベツ 60 48 葱 10 8 かつお粉 1.4 1.12 お好みソース 22 17.6 マヨネーズ※卵 10 8 →卵ア)マヨドレ あおのり 0.5 鰹節 0.5 0.4 しめじ 6 4.8 焼き豆腐 15 12 大根 15 12 人参 8 6.4 葱 0.6 0.48 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96	卵 40 32 →卵ア)豆腐・鶏ミンチ 鶏ミンチ 8 6.4 玉葱 20 16 人参 8 6.4 チーズ※乳 5 4 パセリ 0.6 0.48 砂糖 0.6 0.48 塩 0.4 0.32 酒 0.3 0.24 だし汁 5 4 ケチャップ 10 8 さつま芋 20 20 ブロッコリー 20 20 油揚げ 3 2.4 しめじ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ミンチ 30 24 玉葱 15 12 葱 1 0.8 生姜汁 0.5 0.4 薄口醤油 1.6 1.28 胡麻油 0.5 0.4 片栗粉 6 4.8 グリーンピース 1 0.8 きゃべつ 25 20 人参 8 6.4 小松菜 10 8 砂糖 2.5 2 濃口醤油 1.6 1.28 米酢 1.6 1.28 胡麻油 0.2 0.16 南瓜 0.2 0.16 玉葱 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *りす・ひよこ・アレルギー児 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	ブロッコリー 30 24 きゃべつ 15 12 えのき 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	薄口醤油 0.5 0.4 卵 15 12.0 →卵ア)豆腐 ほうれん草 12 9.6 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96.0	あおのり 0.5 鰹節 0.5 0.4 しめじ 6 4.8 焼き豆腐 15 12 大根 15 12 人参 8 6.4 葱 0.6 0.48 米みそ 7.5 6 だし汁 120 96	だし汁 5 4 ケチャップ 10 8 さつま芋 20 20 ブロッコリー 20 20 油揚げ 3 2.4 しめじ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	人参 8 6.4 小松菜 10 8 砂糖 2.5 2 濃口醤油 1.6 1.28 米酢 1.6 1.28 胡麻油 0.2 0.16 南瓜 0.2 0.16 玉葱 3 2.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	バナナ 1/2本 1/2本
献立名	ぎゅうにゅう ふらいどぽてと ちーず(幼)	ふる一つよーぐると/よーぐると せんべい	おちゃ ゆかりおにぎり ちーず	ぎゅうにゅう いちご びすけつと/ほーろかぼちゃ	ぎゅうにゅう きなこさんど ちーず	ぎゅうにゅう せんべい くつきー
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
材料	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 70 70 揚げ油 適宜 適宜 塩 5 5 チーズ※乳 5	ブルガリアヨーグルト※乳 80 80 →乳ア)豆乳ヨーグルト みかん缶 60 60 +勝ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト *りす・ひよこ ベビースティック 2枚 2枚 *全クラス	お茶 100 100 六分米 40 40 ゆかり 0.3 0.3 白ゴマ 4 4 チーズ※乳 10 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 いちご 3個 3個 ミレービスケット 15 10 ポーロかぼちゃ 10 *ひよこ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 南瓜パン 2個 1個 マーガリン※乳 2 2 乳ア)→いちごジャム きなこ 1 1 砂糖 1 1 チーズ※乳 5 5	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 2枚 2枚 *ぼんだ・幼児 ベビースティック 1p *ひよこ・りす 豆乳クッキー 2枚 2枚 *全クラス
	材料	材料	材料	材料	材料	

☆2017年度4月きりん給食献立表☆ みのり園

曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21	22
献立名	ごはん はっぼうさい かきたまじる りんご	みーとすばげてい おんやさいさらだ じゃがいものこんそめすーぷ ばなな	ごはん かれいのふらい ごしょくあえ さといもとたまねぎのみそしる	ごはん ぶたにくみそいため とうふのすましじる ちーず	ごはん さばみそに たきあわせ はくさいとみつばのすましじる よーぐると	かれーらいす さらだ よーぐると
	主食	六分米 50 40	スパゲティ 35	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40
きりん組夕食	豚ロース肉 25 20 土生姜 0.5 0.4 にんにく 0.5 0.4 人参 18 14.4 玉葱 15 12 白菜 35 28 しめじ 8 6.4 三度豆 4 3.2 ごま油 1 0.8 薄口しょうゆ 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜	合びき肉 20 16 玉葱 30 24 人参 10 8 しめじ 10 8 にんにく 0.6 0.48 土生姜 0.6 0.48 ハヤシルウ※乳 12 9.6 ケチャップ 8 6.4 ウスターソース 4 3.2 水 20 16 ツナ 8 6.4 きゃべつ 20 16 人参 8 6.4 ブロッコリー 10 8 ごまだれ※卵 10 8 白ごま 0.2 0.16 馬鈴薯 20 16 ホールコーン 2 1.6 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 120 96 バナナ 1/2本 1/2本	かれい 40 32 塩 適宜 適宜 薄力粉 適宜 適宜 卵 8 6.4 水 0.5 0.4 焼きパン粉 適宜 適宜 小松菜 15 12 もやし 12 9.6 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 ホールコーン 3 2.4 鰹節 1.2 0.96 薄口醤油 2 1.6 里芋 15 12 玉葱 12 9.6 葱 2 1.6 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ロース肉 40 32 にんにく 0.3 0.24 土生姜 0.3 0.24 玉葱 25 20 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 小松菜 12 9.6 ごま油 1.2 0.96 米みそ 3 2.4 みりん 3 2.4 豆腐 15 12 三つ葉 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5	サバ 40 32 サワラ 32 *完了 料理酒 0.7 0.56 土生姜 0.5 0.4 水 40 32 砂糖 3.5 2.8 米みそ 9 7.2 みりん 4.5 3.6 料理酒 3.8 3.04 人参 15 12 南瓜 15 12 さつま芋 15 12 白菜 15 12 三つ葉 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 ヨーグルト・加糖 78 78	牛もも肉 30 24 人参 20 16 玉葱 30 24 じゃが芋 40 32 油 2 1.6 カレールウ※乳 10 8 水 60 48 きゃべつ 30 24 ホールコーン 5 4 ぶろっこりー 20 16 青じそドレッシング 8 6.4 ヨーグルト※乳 78 78
	材料	卵 10 8 葱 0.5 0.4 だし汁 120 96 塩 0.3 0.24 薄口しょうゆ 1.8 1.44 みりん 1 0.8 りんご 1/6ヶ 1/6ヶ				
曜日	月 10・24	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 14・28	土 15
献立名	びびんぱ はるさめさらだ だいこんすーぷ いちご ちーず	ごはん からあげ しらすあえ はくさいとたまねぎのみそしる ふる一つぜりー(11日) りんご(25日)	ふりかけごはん ちくぜんに かきたまじる りんご	ぎゅうどん じゃこさらだ もやしたまねぎのみそしる よーぐると	ごはん さけまよねーずやき ひじきに わかめととうふのすましじる ちーず	ぐたくさんうどん よーぐると
	主食	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	六分米 50 40	うどん 50 40
きりん組夕食	牛肉 35 28 土生姜 0.8 0.64 砂糖 1.5 1.2 濃口しょうゆ 3 2.4 ほうれん草 25 20 人参 15 12 もやし 10 8 白胡麻 0.8 0.64 三温糖 0.2 0.16 濃口しょうゆ 1 0.8 きざみのり 0.7 0.56 春雨 3 2.4 かにかま※卵 8 6.4 わかめ 0.2 0.16 ホールコーン 3 2.4 きゅうり 5 4 三温糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.64 大根 15 12 葱 0.5 0.4 薄口醤油 0.2 0.16 中華スープ 1.5 1.2 水 120 96 いちご・M 3ヶ 3ヶ チーズ※乳 10 5	鶏もも肉 60 48 生姜汁 0.8 0.64 濃口醤油 1.6 1.28 酒 1.6 1.28 薄力粉 4 3.2 片栗粉 4 3.2 油 5 4 ほうれん草 30 24 しらす 3 2.4 濃口醤油 1.2 0.96 だし汁 10 8 白菜 20 16 玉葱 12 9.6 三つ葉 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ふる一つぜりー 1個 1個 * 11日 りんご 1/6ヶ 1/6ヶ * 25日	鶏もも肉・すき焼き用 35 28 れんこん 12 9.6 ちくわ※卵 15 12 人参 20 16 里芋 20 16 アスパラガス 5 4 だし汁 45 36 砂糖 6.5 5.2 薄口醤油 9 7.2 みりん 4 3.2 片栗粉 適宜 適宜 卵 10 8 葱 0.2 0.16 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 りんご 1/6ヶ 1/6ヶ	牛もも肉 60 48 人参 5 4 玉葱 40 32 しめじ 6 4.8 だし汁 10 8 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 3 2.4 みりん 2 1.6 きゃべつ 30 24 小松菜 15 12 ちりめんじゃこ 8 6.4 白ごま 1 0.8 米酢 1 0.8 濃口醤油 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 もやし 0.2 0.16 玉葱 12 9.6 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 ヨーグルト※乳 85 85	サケ 40 32 塩 0.1 0.08 玉葱 1 0.8 パセリ 0.5 0.4 マヨネーズ※卵 5 4 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 ひじき 2 1.6 れんこん 8 6.4 油揚げ 3 2.4 小松菜 8 6.4 ごま油 0.6 0.48 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 だし汁 20 16 わかめ 0.2 0.16 豆腐 15 12 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.44 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5	鶏肉(細切れ) 35 28 豆腐 30 24 葱 1 0.8 白菜 35 28 しめじ 12 9.6 だし汁 120 96 白だし 30 24 酒 3 2.4 ヨーグルト※乳 85 85
	材料					

