

早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 129-1662

食育センター 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場

北栄調理場 27-8400 滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原小学校 43-3541 笠原中学校 43-4165











1月24日~30日「全国学校給食週間」

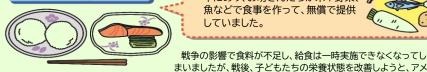
日本の学校給食の歴史を知

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の 子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地 へと広がりました。



昭和25年

(1950年)



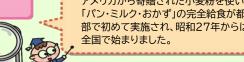
忠愛小学校は大督寺というお寺の 中にあり、お坊さんたちが米や野菜、 魚などで食事を作って、無償で提供 していました。



おにぎり 塩ザケ 清物

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、

リカから贈られた物資を使い、給食が再開されました。



「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市 部で初めて実施され、昭和27年からは

戦争の影響で食料が不足し、給食は一時実施できなくなってし

昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明 確になり、教育活動として実施されることになりました。

昭和38年 (1963年)

パン ミルク カレーシチュー



主食として、 ソフト麺が登場 昭和39~43年 (1964~1968年)

昭和51年 (1976年)

米飯給食が正式に始まる

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



◆今月の魚◆

<切り身・一口大の魚> 9日(木)ぼら

23日(木)さわら

近年では肥満など生活習慣病の増加や食習慣の乱れなど、健康状態が心配されるようにな りました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための 「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



パンやめんの材料や

ブロッコリー



















28日(火)さけ <丸ごと食べる魚> 7日(火)味付け小魚 31日(金)しらす干し

◆(0) ◆(0) ◆(0) ◆(0) ◆(0) ◆(0) ◆(0) ♦(0)

学校給食メニューコンクール受賞献立が給食に出ます!

岐阜県内の小学6年生を対象に、地場産物を使用した『学校給食メニューコンクール』 が行われ、多治見市からもアイデアいっぱいの献立を多数応募しました。 受賞献立の中から1月の給食献立に取り入れたメニューを紹介します。

ぶたロースのポークソテー (精華小6年生)

鉄分たっぷりサラダ

(共栄小6年生)

とり肉とごろっと野菜のトマトみそ煮込み(昭和小6年生)



どのメニューも、岐阜県産の食材を取り入れたアイデアあふれる献立です。 給食に出る日にはこのマークがつきます。楽しみにしていてくださいね。

年末年始は、行事食に触れる機会に!



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っており、伝統行事に触 れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古く から大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、 ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていただければと思います。 給食でもおせち料理を取り入れています。



給食メニューを作ってみよう!

【材料】 5人分



高野豆腐は芯が残らない程度に戻し水気を切る。 ☆高野豆腐 15g 大きいものは、食べやすい大きさに切る。 ☆まぐろ油漬け 40g(1缶)

☆たまねぎ 1/3個 たまねぎは薄切り、青菜はゆでて水にとり、水気をしぼり 2cmくらいに切る。まぐろ油漬けは軽く油を切っておく。 ☆青菜 1株

2個 **₽**N

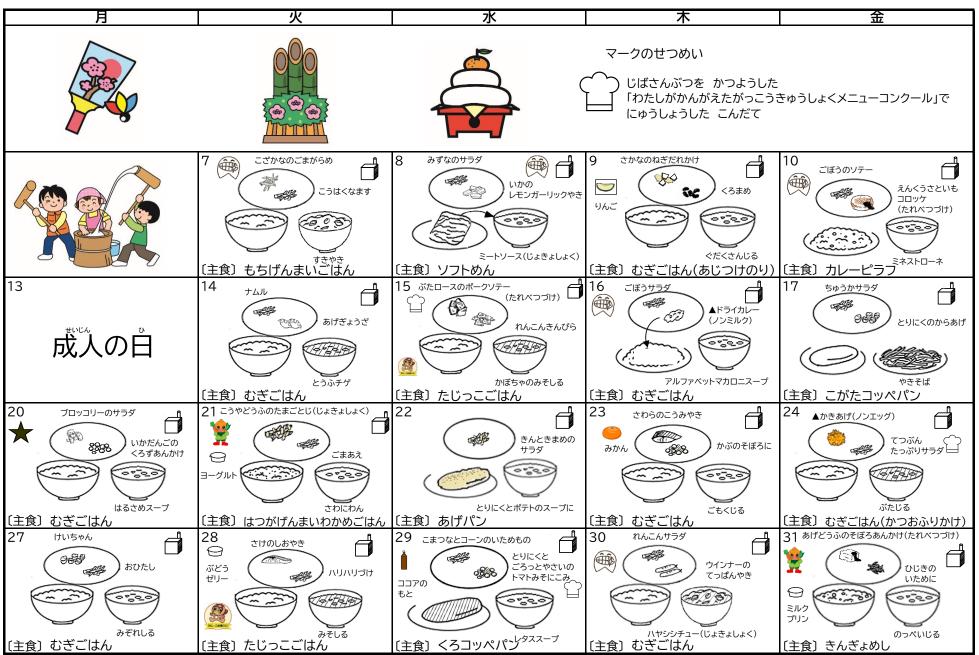
小さじ2 **☆**しょうゆ ①鍋にまぐろ油漬けとたまねぎを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。

✿砂糖 小さじ1と1/2 ②水1/2カップ(100cc)と調味料を加え、高野豆腐を加えて煮る。 **☆**みりん 小さじ2/3 ③高野豆腐が煮えたら、青菜を加え、溶いた卵を回し入れる。 ☆液体かつおだし 少々 ④ふたをして弱火にし、卵に火が通ったらできあがり。

青菜はほうれん草や小松菜、チンゲン菜などご家庭にあるものをお使いください。

しょうがっこう もりつけず

食育センター 養正調理場



多治見市教育委員会事務局 食育推進課

令和7年1月予定献立表

食育センター 養正調理場

| ı | Ħ | | 献立名 | I | 血や肉にな | <u>6つの食品</u> こるもの | 排析科名(※6つの食) 体 | 品群をそろえてバランスの良い食事 の調子を整えるもの | をしましょう) 熱や力のもとになるもの | | |
|-----|---------|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|---|--------------------------|--|
| , | 曜日 | しゅしょく | しゅさい | ふくさい・くだもの・デザート | 肉·魚·卵·豆·豆製品 | 牛乳·小魚·海草 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・くだもの | 穀類・いも・さとう | 油脂類 | |
| | 7 火 | もちげんまいごはん | すきやき | こざかなのごまがらめこうはくなます | 牛肉 ※かまぼこ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節 | ※牛乳 ※味付け小魚 | にんじん | たまねぎ はくさい えのきたけ 根深ねぎ だいこん | 米 もち玄米 ※糸こんにゃく ※上白糖 | ※なたね油 | |
| (4) | 8 水 | ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース) | いかのレモンガーリックやき | みずなのサラダ | 豚肉 牛肉 ※いか短冊 | ※牛乳 ※チーズ | にんじん ピーマン ※トマトピューレー ※カットトマト みずな | たまねぎ しょうが にんにく レモン だいこん ※冷凍コーン | ※ソフトめん ※小麦粉 ※上白糖 | ※なたね油 ※有塩バタ・ ※柑橘ドレ | |
| | 9 木 | むぎごはん (あじつけのり) | さかなのねぎだれかけ | くろまめ ぐだくさんじる りんご | ※ボラ ※黒大豆 鶏肉 | ※牛乳 ※だしこんぶ ※味付けのり | にんじん こまつな | しょうが 根深ねぎ だいこん キャベツ ※りんご | ※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※中双制 里芋 | | |
| | 10 | カレーピラフ | えんくうさといもコロッケ | ごぼうのソテー ミネストローネ | ※円空里芋コロッケ ※ベーコン 鶏肉 ※ひよこ豆 | ※牛乳 | ピーマン にんじん かぶの葉 ※カットトマト | ※ドライミックスカレー ごぼう セロリー にんにく しょうが キャベツ 白かぶ | 米 麦 ※上白糖 | ※なたね油 ※オリーブ | |
| | 14 火 | むぎごはん | あげぎょうざ | とうふチゲナムル | 豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※あさり冷凍 ※赤みそ ※ぎょうざ | ※牛乳 ※わかめ | にら | にんにく しょうが キャベツ もやし ※キムチ だいこん きゅうり | ※麦ごはん ※上白糖 | ※なたね油 ※ごま油 | |
| 2 | 15 水 | たじっこごはん | ○ ぶたロースのポークソテー | れんこんきんぴら かぼちゃのみそしる | 豚肉 ※油揚げ ※白みそ | ※牛乳 ※煮干し | にんじん かぼちゃ | しょうが たまねぎ にんにく れんこん はくさい 根深ねぎ | 米 ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにゃく | ※なたね油 | |
| | 16 木 | ドライス (むぎごはん・ ▲ ドライ | | ごぼうサラダ アルファベットマカロニス一プ | 豚肉 ※粒状大豆 | ※牛乳 | かぽちゃ ピーマン ※カットトマト にんじん | しょうが にんにく たまねぎ ごぼう レタス キャベツ エリンギ ※冷凍コーン | 米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ABCマカロニ | ※なたね油 ※シーザー | |
| | 17 金 | やきそば こがたコッペパン | とりにくのからあげ | ちゅうかサラダ | 豚肉 ※半月スライスちくわ 鶏肉 | ※牛乳 ※青のり粉 | にんじん ピーマン チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ ※紅しょうが しょうが にんにく 大豆もやし だいこん | ※小型コッペパン ※中華めん ※でん粉 | ※なたね油 ※中華ドレ | |
| | 20 月 | むぎごはん | いかだんごのくろずあんかけ | ブロッコリーのサラダ はるさめスープ | ※いかボール 鶏肉 | ※牛乳 | パプリカ赤 ブロッコリー にんじん にら | たまねぎ きゅうり ※冷凍コーン だいこん 千切きくらげ | ※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※春雨 | ※なたねii ※玉ねぎト | |
| - | 21火 | はつがげんまいわかめごはん | こうやどうふのたまごとじ | ごまあえ さわにわん ヨーグルト | ※高野豆腐 ※オイルツナ ※冷凍液卵 豚肉 | ※わかめごはんの素 ※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ ※ヨーグルト | ※冷凍さやいんげん にんじん | たまねぎ はくさい もやし ごぼう だいこん 根深ねぎ | 米 発芽玄米 ※上白糖 | ※なたね油 ※白すりご ※白ごま | |
| | 22 水 | あげパン | とりにくとポテトのスープに | きんときまめのサラダ | 鶏肉 ※金時豆 | ※牛乳 | にんじん | キャベツ エリンギ たまねぎ カリフラワー レタス れんこん | ※コッペパン ※グラニュー糖 じゃがいも | ※なたねぇ ※ごまドレ | |
| | 23 木 | むぎごはん | さわらのこうみやき | かぶのそぼろに ごもくじる みかん | ※さわら 鶏肉 ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節 | ※牛乳 | にんじん かぶの葉 | しょうが 根深ねぎ 白かぶ はくさい たまねぎ しめじ ※たけのこ水煮 ※みかん | 米 麦 ※上白糖 ※でん粉 | ※なたねぇ | |
| | 24 金 | むぎごはん (かつおふりかけ) | ▲ かきあげ(ノンエッグ) | てつぶんたっぷりサラダ ぶたじる ぶどうゼリー(中) | ※大豆水煮 ※オイルツナ 豚肉 ※赤みそ ※おかかふりかけ | ※牛乳 ※ひじき ※きざみのり ※煮干し | かぽちゃ にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう 根深ねぎ | 米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく ※ぶどうゼリー(中) | ※なたね》 | |
| ľ | 27 月 | むぎごはん | けいちゃん | おひたし みぞれしる | 鶏肉 ※赤みそ ※雪だるま型かまぼこ ※フレーク節 | ※牛乳 | チンゲンサイ にんじん | しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい えのきたけ 根深ねぎ だいこん | ※麦ごはん ※上白糖 | ※なたねぇ | |
| | 28 火 | たじっこごはん | さけのしおやき | ハリハリづけ みそしる ぶどうゼリー(幼小) ミルクプリン(中) | ※さけ ※赤みそ ※白みそ | ※牛乳 ※煮干し | みずな | 県産切干大根 ※たくあん たまねぎ はくさい 根深ねぎ | 米 ※上白糖 じゃがいも ※ぶどうゼリー(幼小) ※ミルクプリン(中) | ※なたねぇ | |
| | 29 水 | くろコッペパン とりにくとごろっとやさいの トマトみそにこる | | こまつなとコーンのいためもの レタススープ ココアのもと | 鶏肉 ※赤みそ ※糸かまぼこ ※白いんげん豆 | ※牛乳 | にんじん ピーマン ※カットトマト こまつな | にんにく たまねぎ しめじ まいたけ ※冷凍コーン キャベツ だいこん レタス | ※黒コッペパン ※上白糖 ※でん粉 ※ココアの素 | ※なたね油 | |
| | 30 木 | ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシシチュー) | ウィンナーのてっぱんやき | れんこんサラダ | 豚肉 ※ウィンナー | ※牛乳 ※チーズ | にんじん ※トマトピューレー | たまねぎ しょうが にんにく きゅうり ※冷凍コーン れんこん | ※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖 | ※なたね油 ※有塩バタ ※イタリア | |
| | 31 金 | きんぎょめし | あげどうふのそぼろあんかけ | ひじきのいために のっぺいじる ミルクプリン(幼小) | ※揚げ出し豆腐鶏肉 ※オイルツナ※フレーク節 | ※しらす干し ※牛乳 ※ひじき | にんじん | しょうが ※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ ごぼう だいこん 根深ねぎ 干し椎茸 | 米 麦 ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※ミルクプリン(幼・小) | ※なたねぇ | |

② このマークがついている献立は、地場産物を活用した「私が考えた学校給食メニューコンクール」で入賞した献立です。 この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。 幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

| | 1月7日 少 | ′ | 1月8日 7 | rΚ | 1月9日 木 | | 1月10日 🕄 | , | 1月14日 ク | Ϋ́ | 1月15日 水 | 'K | 1月16日 オ | 7 | 1月17日: | ₩ | 1月20日 月 | A I |
|--------------|---|---|---|---|--|--|---|---|---|--|--|---|--|--|--|---|--|--|
| | もちげんまいこ | ゚゙はん | ソフトめん | | むぎごはん | | カレーピラフ | | むぎごはん | | たじっこごはん | 1 | むぎごはん | | こがたコッペハ | パン | むぎごはん | |
| | 米 | | ※ソフトめん | 90 | ※麦ごはん | 88 | | | ※麦ごはん | 88 | | 90 | | | ※小型コッペパン | | ※麦ごはん | 88 |
| | もち玄米 | 9 | 牛乳 | 001 | 牛乳 | 001 | 麦 | 8.3 | 牛乳 | 001 | 牛乳 | 001 | 麦 | 9 | 牛乳 | | 牛乳 | 001 |
| | 牛乳 | 206 | <u>※</u> 牛乳 ミートソース | 206 | ※牛乳 さかなのねぎだれ | _ , , | ※ドライミックスカレー 、**/***** | 5 | ※牛乳 とうふチゲ | 206 | ※牛乳 ぶたロースのポーク! | 206 | | 206 | <u>※</u> 牛乳 やきそば | 206 | ※牛乳 いかだんごのくろずあ | 206 |
| | <u>※</u> 牛乳 すきやき | 206 | 豚肉 | 10 | ※ボラ | | ※酒 ※洋風スープの素 | 0.1 | | 25 | 豚肉 | | ☆ 十子し ▲ドライカレー(ノンミ | | | 72 | ※いかボール | 45 |
| | 牛肉 | 40 | 牛肉 | | :::::::::::::::::::::::::::::::::::: | | 牛乳 | 0.1 | にんにく | 0.3 | しょうが | | 豚肉 | | 塩コショー | | ※なたね油 | 4 |
| | たまねぎ | 20 | ※オールスパイス | 0.02 | ※しょうゆ | | | 206 | | 0.5 | ※しょうゆ | 0.5 | ※オールスパイス (| 0.01 | ※なたね油 | 0.2 | たまねぎ | 15 |
| | ※糸こんにゃく | | ※クローブ | | しょうが | 0.5 | えんくうさといもコ | | ※冷凍角切り豆腐 | | ※酒 | | | | たまねぎ | | パプリカ赤 | 3 |
| | はくさい | | ※ナツメグ | | ※でん粉 | 2 | ※円空里芋コロッケ | | ※あさり 冷凍 キャベツ | | ※なたね油 | 1 | | | キャベツ | | ※なたね油 | 0.2 |
| | えのきたけ ※かまぼこ | | ※ロリエ にんじん | | ※上新粉 ※なたね油 | | ※なたね油 たれべつづけ | 4 | もやし | | <u>たれべつづけ</u> たまねぎ | 10 | しょうが にんにく | | にんじん ピーマン | | ※しょうゆ ※上白糖 | 1.5 1.5 |
| | 根深ねぎ | | たまねぎ | | 根深ねぎ | | ※ケチャップ | 5 | にら | | ためねさ ※しょうゆ | | ※なたね油 | | 豚肉 | | ※黒酢 | 1.5 |
| | ※冷凍角切り豆腐 | | ピーマン | | | | ※ウスターソース | | ※キムチ | | ※みりん | | ※粒状大豆 | | ※半月スライスちくわ | | ※酢 | 0.2 |
| 献 | ※フレーク節 | 0.5 | しょうが | 1 | ※酢 | 1 | ※上白糖 | 0.1 | ※コチジャン | 1 | ※上白糖 | 0.5 | かぼちゃ | | ※紅しょうが | 2 | 塩コショー | 0.1 |
| ١. | ※しょうゆ | | にんにく | | ※上白糖 | 1 | 水 | | ※赤みそ | | にんにく | | たまねぎ | | ※青のり粉 | | ※鶏ガラスープ | 0.1 |
| 立 | ※みりん | | ※なたね油 | | ※でん粉 | | ごぼうのソテー | | ※しょうゆ | | しょうが | | ピーマン | _ | ※洋風スープの素 | | ※でん粉 | 0.2 |
| | ※酒 | | ※小麦粉 | 4.5 | | 3 | ※ベーコン | | ※みりん | | ※でん粉 | | ※カットトマト | | ※ウスターソース | | | 12 |
| 及 | ※上白糖 ※なたね油 | | ※有塩バター※洋風スープの素 | | くろまめ ※黒大豆 | 12 | ごぼう ピーマン | | ※上白糖 ※中華スープの素 | 0.3 | 水 れんこんきんぴ | | ※カレー粉※上白糖 | | ※しょうゆ ※かき油 | | ブロッコリーのt ブロッコリー | 22 |
| | 7k | | ※ケチャップ | | ※中双糖 | | とーマラ ※なたね油 | | 塩コショー | | れんこん | | ※エロ幅 ※ケチャップ | | ※なたね油 | | きゅうり | 10 |
| び | こざかなのごまた | | | | ※上白糖 | | 塩コショー | 0.1 | | | にんじん | | ※しょうゆ | | 塩コショー | | ※冷凍コーン | 8 |
| | ※味付け小魚 | | ※カットトマト | | ※しょうゆ | | ···································· | | | | ※糸こんにゃく | | ※ウスターソース | | とりにくのから | | | 5 |
| 材 | ※なたね油 | 0.05 | ※ウスターソース | 5 | ※食塩 | 0.1 | ミネストローネ | | ※ぎょうざ(小) | 34 | ※みりん | 1 | 塩コショー | 0.1 | 鶏肉 | | はるさめスーフ | |
| | ※しょうゆ | | ※しょうゆ | | ぐだくさんじる | | 鶏肉 | | ※なたね油 | 4 | ※しょうゆ | | ※洋風スープの素 | | しょうが | | 鶏肉 | 10 |
| 料 | ※上白糖 | | ※チーズ | | 鶏肉 | | セロリー | | ナムル | 25 | ※上白糖 | | ※でん粉 | | にんにく | | だいこん | 20 |
| | ※酒 ※ | | 塩コショー | | だいこん | | にんにく | | だいこん | | ※一味唐辛子(| | | 10 | ※酒 | | にんじん | 10 |
| $\widehat{}$ | ※白ごま ** | 0.4 | ※上白糖 | | キャベツ にんじん | | しょうが キャベツ | | きゅうり ※わかめ | | ※なたね油 かぼちゃのみそ | | ごぼうサラダ | 25 | ※しょうゆ 塩コショー | 8.0 | にり ※春雨 | 8 |
| 中 | 小 こうはくなます | 0.09 | <u>小</u> いかのレモンガーリ [・] | | にんしん 里芋 | | にんじん | | ※イフ/パめ ※しょうゆ | | かぼちゃ | | レタス | | 塩コショー ※でん粉 | | ※春雨 千切きくらげ | 0.3 |
| 学 | だいこん | 35 | ※いか短冊 | | ェナ こまつな | | ※ひよこ豆 | | ※上白糖 | | はくさい | | ンラス ※シーザードレ | | ※なたね油 | | ※しょうゆ | 1.2 |
| 年 | にんじん | 10 | ※ガーリックパウダー | | | | 白かぶ | 15 | ※酢 | | ※油揚げ | 3 | アルファベットマカロニ | | | j' | ※中華スープの素 | 1 |
| \smile | ※食塩 | 0.1 | ※食塩 | 0.2 | ※しょうゆ | 1 | かぶの葉 | 3 | ※ごま油 | | 根深ねぎ | 10 | 鶏肉 | 10 | チンゲンサイ | 20 | 塩コショー | 0.1 |
| 1 | ※酢 | | ※黒こしょう | | ※淡口しょうゆ | | ※カットトマト | 20 | | | ※煮干し | | ※ABCマカロニ | | 大豆もやし | 13 | 水 | 80 |
| | ※上白糖 | 2 | ※白ワイン | 2 | ※みりん | | ※コンソメ | 1 | | | ※白みそ | | キャベツ | | だいこん | 10 | | |
| 1 | | | レモン ※かたわ油 | 0.5 | ※食塩 ** | | ※しょうゆ 塩コショー | 0.5 | | | 水 | 110 | にんじん | 10 10 | ※中華ドレ | 5 | | |
| 1 | | | <u>※なたね油</u> みずなのサラタ | 0.5 | 水 あじつけのり | 90 | 塩コショー ※オリーブ油 | 0.1 0.5 | | | | | エリンギ ※冷凍コーン | 10 | | | | |
| | | | みずな | | ※味付けのり | 15 | ※上白糖 | 0.5 | | | | | ※/7/ 炔 コーノ ※なたね油 | 0.5 | | | | |
| | | | だいこん | | りんご | 1.5 | | 100 | | | | | ※しょうゆ | 1 | | | | |
| | | | ※冷凍コーン | | ※りんご | 40 | | | | | | | ※コンソメ | 0.8 | | | | |
| | | | ※柑橘ドレ | 5 | | | | | | | | | 塩コショー | 0.2 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 水 | 110 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー | 塩分 | エネルギー | 塩分 | | 塩分 | | 塩分 | エネルギー | 塩分 | | 塩分 | | 塩分 | エネルギー | 塩分 | エネルギー | 塩分 |
| 中学年 | 604 | 1.7 | 667 | 2.4 | 676 | 1.7 | 657 | 2.6 | 659 | 2 | 655 | 2 | 619 | 1.7 | 641 | 2.9 | 607 | 2 |
| 日 | 1月21日 / | ۱, | 1月22日 | 7K | 1月23日 オ | k | 1月24日 🕏 | 全 | 1月27日 月 | Ε | 1月28日 ク | ۱, | 1月29日 z | k | 1月30日: | * | 1月31日 🕏 | 全 |
| | はつがげんまいわかめ | | | ' '' | | | | | | _ | יוו | | I | , | | 71. | | .112 |
| | | | ω_{1} | | むぎごはん | | むぎごはん | | むぎごはん | | たじっこごはん | | くろコッペパン | | むきこはん | | きんきょめし | |
| | 米 | | ※コッペパン | 55 | 米 | 81 | <u>むぎごはん</u> 米 | 81 | ※麦ごはん | 88 | | 90 | くろコッペパン ※黒コッペパン | | むぎごはん ※麦ごはん | 88 | きんぎょめし 米 | 72 |
| | 発芽玄米 | 81 9 | ※コッペパン ※グラニュー糖 | 4 | 米 麦 | 81 9 | 米 麦 | 81 | ※麦ごはん 牛乳 | | 米 牛乳 | 90 | ※黒コッペパン 牛乳 | 55 | <u>※麦</u> ごはん 牛乳 | | 米 麦 | 8 |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 | 81 9 1 | ※コッペパン ※グラニュー糖 ※食塩 | 4 0.1 | 米 麦 牛乳 | 81 9 | 米 麦 牛乳 | 81 9 | <u>※麦ごはん</u> 牛乳 ※牛乳 | | 米 牛乳 ※牛乳 | 90 206 | ※黒コッペパン牛乳※牛乳 | 55 206 | <u>※麦ごはん</u> 牛乳 ※牛乳 | 206 | 米 麦 ※食塩 | |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※酒 | 81 9 1 1 | ※コッペパン※グラニュー糖※食塩※なたね油 | 4 0.1 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 | 81 9 206 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 | 81 9 206 | ※麦ごはん牛乳※牛乳けいちゃん | 206 | 米 牛乳 ※牛乳 さけのしおやき | 90 206 | ※黒コッペパン牛乳※牛乳とりにくとごろっとやさ | 55 206 בניס | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 ハヤシシチュー | 206 | 米 麦 ※食塩 ※酒 | 8 0.3 1 |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※酒 ※食塩 | 81 9 1 1 | ※コッペパン※グラニュー糖※食塩※なたね油牛乳 | 4 0.1 4 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 さわらのこうみ | 81 9 206 やき | 米 麦 牛乳 ※牛乳 ▲かきあげ(ノンエ | 81 9 <u>206</u> ッグ) | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 けいちゃん 鶏肉 | 206 45 | 米 牛乳 ※牛乳 さけのしおやき ※さけ | 90 206 50 | ※黒コッペパン 牛乳※牛乳とりにくとごろっとやさ トマトみる | 55 206 ∑いの そにこみ | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 ハヤシシチュー 豚肉 | 206 - 22 | 米 麦 ※食塩 ※酒 にんじん | 8 |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※酒 | 81 9 1 1 0.3 | ※コッペパン※グラニュー糖※食塩※なたね油 | 4 0.1 4 206 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 | 81 9 206 やき 50 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 | 81 9 <u>206</u> ニッグ) 10 | ※麦ごはん牛乳※牛乳けいちゃん | 206 45 1.5 | 米 牛乳 ※牛乳 さけのしおやき | 90 206 50 0.3 | ※黒コッペパン 牛乳※牛乳とりにくとごろっとやさ | 55 206 いの そにこみ 40 | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 ハヤシシチュー | 206 22 0.2 | 米 麦 ※食塩 ※酒 | 8 0.3 1 |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※酒 ※食塩 牛乳 ※牛乳 こうやどうふのたま | 81 9 1 1 0.3 <u>206</u> | ※コッペパン ※グラニュー糖 ※食塩 ※なたね油 牛乳 ※牛乳 とりにくとポテトのご 鶏肉 | 4 0.1 4 206 スープに 30 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 さわらのこうみ ※さわら しょうが 根深ねぎ | 81 9 206 やき 50 1 2 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 ▲かきあげ(ノンエ ※大豆水煮 たまねぎ かぼちゃ | 81 9 <u>206</u> シグ) 10 25 18 | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 けいちゃん 鶏肉 ※酒 しょうが にんにく | 206 45 1.5 1 0.5 | 米 牛乳 ※牛乳 さけのしおやき ※さけ ※食塩 ※しょうゆ ※なたね油 | 90 206 50 0.3 0.5 0.5 | ※黒コッペパン 牛乳※牛乳とりにくとごろっとやさ トマトみも鶏肉※酒塩コショー | 55 206 ここみ 40 2 0.1 | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 ハヤシシチュー 豚肉 塩コショー じゃがいも たまねぎ | 206 22 0.2 30 50 | 米 麦 集 塩 ※酒 にんじん ※しらす ※しょうゆ ※液体かつおだし | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※酒 ※食塩 牛乳 ※牛乳 こうやどうふのたま ※高野豆腐 | 81 9 1 0.3 206 ごとじ | ※コッペパン ※グラニュー糖 ※食塩 ※なたね油 牛乳 ※牛乳 とりにくとポテトのご 鶏肉 キャベツ | 4 0.1 4 206 スープに 30 40 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 さわらのこうみ ※さわら しょうが 根深ねぎ ※酒 | 81 9 206 やき 50 1 2 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 ▲かきあげ(ノンエ ※大豆水煮 たまねぎ かぼちゃ にんじん | 81 9 206 シッグ) 10 25 18 10 | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 けいちゃん 鶏肉 ※酒 しょうが にんにく ※しょうゆ | 206 45 1.5 1 0.5 0.5 | 米 牛乳 ※牛乳 さけのしおやき ※食塩 ※しょうゆ ※なたね油 ハリハリづけ | 90 206 50 0.3 0.5 0.5 | ※黒コッペパン 牛乳 ※牛乳 とりにくとごろっとやさ トマトみも 鶏肉 ※酒 塩コショー ※なたね油 | 55 206 ₹ICZA 40 2 0.1 1 | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 ハヤシシチュー 豚肉 塩コショー じゃがいも たまねぎ にんじん | 206 22 0.2 30 50 20 | 米 表 集 塩 ※酒 にんしらうし ※ししょうゆ ※液体かつおだし ※みりん | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※酒 ※食塩 牛乳 ※牛乳 こうやどうふのたま ※高野豆腐 ※オイルツナ | 81 9 1 0.3 206 ごとじ 3 8 | ※コッペパン ※グラニュー糖 ※食塩 ※なたね油 牛乳 ※牛乳 とりにくとポテトのご 鶏肉 キャベツ じゃがいも | 4 0.1 4 206 スープに 30 40 35 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 さわらのこうみ ※さうが 根深ねぎ ※しょうゆ | 81 9 206 やき 50 1 2 1.5 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 ▲かきあげ(ノンエ ※大豆水煮 たまなぎ かぼちゃ にんじん ※食塩 | 81 9 206 10 25 18 10 0.2 | ※麦ごはん 牛乳 ボキ乳 けいちゃん 鶏肉 ※酒 しょうに にんしょうゆ ※なたね油 | 206 45 1.5 1 0.5 0.5 0.5 | 米 牛乳 ※牛乳 さけのしおやき ※さは ※0ようゆ ※なたね油 ハリハリづけ 県産切干大根 | 90 206 50 0.3 0.5 0.5 | ※黒コッペパン 牛乳 ※牛乳 とりにくとごろっとやさ 鬼肉 鶏肉 ※酒 塩コショー ※なたね油 にんにく | 206 たいの そにこみ 40 2 0.1 1 0.3 | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 ハヤシシチュー 豚肉 塩コショー じゃがいも たまねざ にんじん しょうが | 206 22 0.2 30 50 20 | 米 表 急 塩 にんしらよう ※ で ※ で が が が が が が が が が が が が が が が が が が が | 8 0.3 15 15 3.5 0.4 0.5 0.4 |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※酒 ※食塩 牛乳 ごうやどうふのたま ※高野豆腐 ※オイルツナ たまねぎ | 81 9 1 0.3 206 ごとじ 3 8 10 | ※コッペパン ※グラニュー糖 ※食塩 ※なたね油 牛乳 ※牛乳 とりにくとポテトのご 鶏肉 キャがいも エリンギ | 4 0.1 4 206 スープに 30 40 35 10 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 さわらのこうみ ※さうが 根深酒 ※しょうゆ ※みりん | 81 9 206 かき 50 1 2 1 1.5 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 ▲かきあげ(ノンエ ※大豆水煮 たまぼちゃ にんじ鬼 ※小麦粉 | 81 9 206 シグ) 10 25 18 10 0.2 15 | ※麦ごはん 牛乳 ドキ乳 けいちゃん 鶏肉 っように いたんにうゆ がにからなたね ※赤みそ | 206 45 1.5 1 0.5 0.5 0.5 2 | 米 牛乳 ※牛乳 さけのしおやき ※さは ※0ようゆ ※なたね油 ハリハリづけ 県産切干大根 ※たくあん | 90 206 50 0.3 0.5 0.5 4 7 | ※黒コッペパン 牛乳 ※牛乳 とりにくとごろっとやさ 鬼肉 鶏肉 ※酒 塩コショー ※なたね油 にんにく たまねぎ | 206 (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4 | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 ハヤシシチュー 豚肉 塩っがいも たまねぎ にんじが しょうにく | 206 22 0.2 30 50 20 1 0.5 | 米 表 楽 急酒 に ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※ 査塩 牛乳 ※牛乳 こうやどうふのたま ※ 高野豆腐 ※オイルレツナ たまねぎ ※冷凍さやいんげん ※ 冷凍液卵 | 81 9 1 0.3 206 ごとじ 3 8 10 3 | ※コッペパン ※グラニュー糖 ※食塩 ※なたね油 牛乳 ※牛乳 とりにくとポテトのご 鶏肉 キャベツ じゃがいも エリンギ にんじん | 4 0.1 4 206 スープに 30 40 35 10 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 さわらのこうみ ※さうが は深酒 ※しょうゆ ※ひん ※なたね油 | 81 9 206 かき 50 1 2 1.5 1.5 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 ▲かきあげ(ノンエ ※大豆水煮 たまでも かぼちゃ にんじん ※小麦粉 ※ベーキングパウダー | 81 9 206 シグ) 10 25 18 10 0.2 15 0.2 | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 けいちゃん 鶏酒 しょうにううい にんしょうゆ ※赤みりん | 206 45 1.5 0.5 0.5 0.5 2 1.5 | 米 牛乳 ※牛乳 さけのしおやき ※さな としょうゆ ※なたね油 ハリハリづけ 県産切干大根 ※たくあん みずな | 90 206 50 0.3 0.5 0.5 4 7 | ※黒コッペパン 牛乳 ※牛乳 とりにくとごろっとやさ 鬼肉 温コショー ※なたね油 にんにく たまねぎ にんじん | 206 そにこみ 40 2 0.1 1 0.3 20 5 | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 ハヤシシチュー 豚肉 ニッがいき にんじが にんうがく にんになたね にんたね油 | 206 22 0.2 30 50 20 1 0.5 0.5 | 米 表 条 急酒 にんしらようし ※液 かり白 ※液 かり白糖 ※ と たれ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 |
| 献 | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※酒 ※食塩 牛乳 こうやどうふのたま ※高野豆腐 ※オイルツナ たまねぎ ※冷凍さやいんげん ※淡口しょうゆ | 81 9 1 0.3 206 ごとじ 3 8 10 3 20 | ※コッペパン ※グラニュー糖 ※食塩 ※なたね油 牛乳 ※牛乳 とりにくとポテトのご 鶏肉 キャがいも エリンギ | 4 0.1 4 206 スープに 30 40 35 10 10 30 15 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 さわらのこうみ ※さから とようがぎ ※酒 ※しょうゆ ※みたね油 かぶのそぼろに 鶏肉 | 81 9 206 うき 50 1 2 1.5 1 1.5 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 ※大豆水煮 たまねぎ かぼちゃ にんじん ・・食塩 ※小麦粉 ※ベーキングパウダー ※なたね油 てつぶんたっぷり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 81 9 206 10 25 18 10 0.2 15 0.2 5 | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 けいちゃん ※かりにある。 ※赤みりにようね。 ※赤みりょうか。 ※赤みりょうか。 ※赤みりょうか。 ※赤みりょうか。 ※ボルカック。 ※ボルカック。 ※ボルカック。 | 206 45 1.5 0.5 0.5 0.5 1.5 1 | 米 牛乳 ※牛乳 さけのしおやき ※さけいしおやき ※なたりは ※なたね油 ハリボリブナ大 のようゆ ※上がないようゆ ※上白糖 | 90 206 50 0.3 0.5 0.5 4 7 15 0.5 | ※黒コッペパン 牛乳 ※牛乳 とりにくとごろっとやさ 鬼肉 酒コショー ※加 にんにまなにく たんじが しめいたけ | 206 ₹ICZ # 40 2 0.1 0.3 20 5 | ※麦ごはん 牛乳 ※牛乳 ハヤシシチュー 豚肉 塩っがいも たまねぎ にんじが しょうにく | 206 0.2 30 50 20 1 0.5 0.5 4.5 | 米 表 条 集 塩 ※酒 にんしらすうし ※液体りのおだし ※み ・ ・ ※なたね油 生乳 を まろうのそほろあ またいのでは またれま | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※酒 ※食塩 牛乳 こうやどうふのたま ※高野豆腐 ※オイルツナ たまねぎ ※冷凍さやいんげん ※淡口しょうゆ ※みりん | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 | ※コッペパン ※グラニュー ※グラニュー ※クミカ キャンション ※牛乳 とりにくとポテトのご 鶏肉 ベバンギ にんまフラン にんな カリンション にんぎ フラフの素 | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.8 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 さからのこうみ ※たわらがぎ とようが ※でしょうか ※なたねは かぶのそぼろに 鶏肉 しょうが | 81 9 206 やき 50 1 1.5 1 10 0.5 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 ▲かきあげ(ノンエ ※大豆水煮 たまであいる ためぼちゃ にんじ塩 ※小妻粉 ※ペーキングパウダー ※なたね油 てつぶんたっぷり・ ※オイルツナ | 81 9 206 10 25 18 10 0.2 15 0.2 5 サラダ | ※麦 生乳 ボリカット ボリカット ボリカット ボリカット ボリカット ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール | 206 45 1.5 0.5 0.5 2 1.5 1 15 | 米 牛乳 ※牛乳 さけのしおやき ※食塩 ※しょうゆ ※なたね油 ハリハリゴナ 県たずよりは ※はいかします。 ※がしまり、 ※がいた。 | 90 206 0.3 0.5 0.5 7 15 0.5 1 2 | ※黒コッペパン 牛乳 ※牛乳 とりにくとごろっとやさ 鬼酒コショー ※加加をいるでは、 はないにまないです。 にたんじいです。 とりにくとごろっとやさ いっている。 といっといっといる。 といっとい。 といっといる。 といっといる。 といっといる。 といっている。 といっといる。 といっている。 といっている。 といっている。 といっとい。 といっといる。 といっとい。 といっといる。 といっといる。 といっといる。 といっといる。 といっといる。 といっといる。 といる。 といる。 といる。 といる。 といる。 といる。 といる。 | 206 206 40 20.1 0.3 20 55 53 | ※麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー 豚塩ッチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンチュー リンド はいがくい はいがくない リンド はいがくない リンド はいがくない はいがくない リンド はいがくない リンド リンド はいがくない リンド リンド はいがくない はいがくない リンド リンド はいがくない はいがくない はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい はい | 220 0.2 30 50 20 1 0.5 4.5 4.5 | 米 麦 (② 塩 (※ は (※ は (※ は (※ は (※ は (※ は (※ は (※ は () ※ は () 。 () () 。 () () () () () () () () () () | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/mtt |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※資塩 牛乳 こうやどうふのたま ※オイルツナ たまねさやいんげん ※冷凍しょうゆ ※ようりん ※ようりん ※上 第 | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 | ※コッペパン ※グラニュー ※グラニュー ※クミカ ・クラニュー ※生れ、 ※生生の ※生生の ※サーマン ・クラークの ・クーの ・クーの ・クーの ・クーの ・クーの ・クーの ・クーの ・ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.8 0.2 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 ※生わらのこうみ ※なからから は深酒 といるのでである。 ※ないである。 ※ないである。 ※ないである。 ※ないである。 ※ないである。 ※はいる。 | 81 9 206 やき 50 1 1.5 1 10 0.5 0.3 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 ★かきあげ(ノンエ ※大豆水煮 たまぼちゃ にん食塩 ※小→キングパウダー ※なたね油 てつぶんたっぷり・ ※オイルツナ ※ひじき | 206 206 10 25 18 10 0.2 15 0.2 5 サラダ 10 | ※麦生 生乳 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 | 206 45 1.5 0.5 0.5 0.5 1.5 1 15 15 | 米 牛乳 ※牛乳 さけのしおやき ※はかしまや ※はかりではないが、 県たがいができる。 ※はからないができる。 はいかではないが、 はいかではないが、 はいかできる。 ※はいいできる。 ※はいいできる。 ※はいいできる。 ※はいいできる。 ※はいいできる。 ※はいいできる。 ※はいいできる。 ※はいいできる。 ※はいいできる。 ※はいいできる。 ※はいいできる。 ※はいできる。 ※はいできる。 ※はいできる。 | 90 206 50 0.3 0.5 0.5 7 15 0.5 1 2 | ※黒コッペパン 牛乳 ※牛乳 とりにくとごろっとやさ 鬼酒コンたっとである 温かないまる はないまないにまれる にたいとでしました。 とりにくとごろっとやさ いっている。 というにいる。 というにいる。 というにいる。 というにいる。 というにいる。 というにくとごろっとやさ いっている。 というにくとごろっとやさ いっている。 というにくとごろっとやさ というにくとごろっとやさ というにくとごろっとやさ はないにませる。 というにくとごろっとやさ はないにませる。 というにくとごろっとやさ はないにまない。 というにくとごろっとやさ はないにまない。 にたいしい。 というにくとごろっとやさ はないにない。 にたいしい。 というにくとごろっとやさ はないにない。 というにくとごろっとやさ はないにない。 というにくというにくいうにない。 というにくというにくいうにない。 というにくいうにくいうにくいうにくいうにくいうにくいうにくいうにくいうにくいうにく | 206 \$\int \(\text{200} \) \$\int \(2 | ※麦 生乳 ボヤリシチュー 下半乳 ボヤウションがねりがないできるができるがあるができるができるができるができるができるができるができるができるができるができ | 220 0.2 30 50 20 1 0.5 4.5 4.5 4 | 米 麦 食塩 ※であいる ※であいる ※ではないかのでは ※ではないかのでは ※では、 ※では、 ※では、 ※では、 ※では、 ※では、 ※では、 ※で | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※資塩 牛乳 こうやどうふのたま ※オキ乳 こうやでする。 ※オキ乳 こうやでする。 ※オキル たままさやにんげん ※冷凍しようは ※のようは ※しょうゆ | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 0.5 | ※コッペパン ※グ食をなた 生生なとのである。 ※グラにないでする。 ※グランでは、 ※グランでは、 ※グランでは、 ※グランでは、 ※グランでは、 ※グランでは、 ※グランでは、 ※グランでは、 ※グランでは、 ※グランでは、 ※グランでは、 ※位に、 がいだいできる。 ※位に、 がいだいできる。 がいだいできる。 がいだいできる。 がいだいできる。 がいだいできる。 がいががいできる。 がいががいできる。 がいががいできる。 がいががいできる。 がいががいできる。 がいががいできる。 がいがががいできる。 がいががいできる。 がいががいできる。 がいががいできる。 がいががいできる。 でいたがいでいたがいできる。 でいたがいできる。 でいたがいできる。 でいたがいでいたがいできる。 でいたがいできる。 でいたがいでいたがいでいたがいできる。 でいたがいできる。 でいたがいでいたがいでいたがいでいたがいでいたがいでは、 でいたがいでいたがいでいたがいでいたがいでいたがいでいたがいでいたがいでいたが | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 30 15 0.8 0.2 0.5 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 ※生わらのこうみ ※かさうかが がいまでである。 ※ないができる。 ※ないができる。 ※ないができる。 ※ないができる。 ※ないができる。 ※ないがいる。 ※ないがいる。 ※ないがいる。 ※ないがいる。 ※はいる | 81 9 206 やき 50 1 1.5 1 10 0.5 0.3 35 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 Mかきあげ(ノンエ ※大までで、 たまである。 ※大までで、 では、 を を がたので、 を を がたる。 ※ベーキングパウダー ※なたね油 てつぶんたっぷりり ※オイルツナ ※するとなった。 ※ひつな | 206 206 10 25 18 10 0.2 15 0.2 5 サラダ 10 1.3 10 | ※麦乳 生乳 大学・サラック 大学・サラ・ナー 大学・サラ・ナー 大学・サー 大学・ 大学・ 大学・ 大学・ 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 | 206 1.5 1.5 0.5 0.5 1.5 1 15 15 0.1 | 米 牛乳 ※牛乳 ※牛乳 ※サのしおやき ※はかいしまでは、 ※はないのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 1 2 | ※黒コッペパン 牛乳 ※牛乳 とりにくとごろっとやさ 鬼酒コなんまるといる おいーカホ にたんじじたマット というなんなもの はないしまし いーカット でしまし いーカット でしまし いーカット でしまし いーカット でしまし いーフット でしまし いーフット でしまし いーフット でしまし いースト | 206 \$\times 0.1 0.3 20 55 53 10 1 | ※麦キュー 大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大 | 220 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.3 | 米麦 ※ 食塩 ※ にんしらようのおいた。 ※ なみ上かりのおからのからなかりのです。 ※ なみとなった。 ※ ないでは、 ※ ないでは、 ※ はいでは、 ※ はいでは、 はいでは、 ・ はいでは、 ・ はいで | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5んかけ 65 6 |
| | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※食塩 牛乳 こうやどうふのたま ※大手乳 こうやどうふのたま ※大き、アース にうかででするのです。 ※大き、アース にからが、アース にからが、アー | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 0.5 0.2 | ※コッペパン ※グラニュー ※グラニュー ※グルー ※グルー ※グルー ※グルー ※グルー ※グルー ※グルー ※グル | 4 0.1 4 206 ネープに 30 40 35 10 10 30 15 0.8 0.2 0.5 0.02 | 米 麦 半 大 半 半 半 半 半 1 2 3 3 3 4 4 4 4 4 5 5 6 6 6 7 7 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 | 81 9 206 かき 50 1 1.5 1 0.5 0.3 35 5 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 Mかきあげ(ノンエ ※大までであれる が大までである。 ※大まででは、 ※大まででは、 ※小ーキングパウダー ※なたね油 てつぶんたっぷりす ※オイルツ でなっまれる でしていまない。 ※マーキングツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 206 206 10 25 10 0.2 15 0.2 5 7 10 1.3 10 10 | ※麦キュー 生乳 大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大 | 206 1.5 1.5 0.5 0.5 1.5 1 15 15 0.1 | 米 牛乳 ※牛乳 ※牛乳 ※けのしおやき ※食しょうゆ ※したずしいがでする。 ※大切がいでする。 ※大切がいでする。 ※大きないでする。 ※大きないでする。 ※大きないでする。 ※大きないできるないできる。 ※大きないできるないできるないできるないできるないできるないできるないできるないでき | 206 50 0.3 0.5 0.5 15 0.5 1 20 15 | ※黒コッペパン 牛乳 ※牛乳 ※牛乳 ※中乳 ※内にくとごろっとやさる。 をかられている。 をかられている。 にたいのいのでは、 にたいのいのでは、 にたいのいのでは、 にたいのいのでは、 にたいのいでは、 にたいのいでは、 にたいのいでは、 にたいのいでは、 にはいいでは、 | 55 206 100 40 20.1 0.3 10 10.5 0.5 | ※麦キュー 大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大 | 206 0.2 30 50 20 0.5 0.5 4.5 4.5 4.3 3 | 米 麦 食酒 に ※※ に ※※ を は が は が が が が が が が が が が が が が | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/mtt |
| 立 及 | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※ 食塩 牛乳 ごうやどうふのたま ※ オ 乳 ごうやどうふのたま ※ オ れ れ でいんげん ※ 次 ル いんけん ※ 淡 み り 白 ら か お だ し な 体 か いん が か いん が か か か か か か か か か か か か か か か か か か | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 0.2 10 | ※コッペパン ※グラニュー ※グラニュー ※グルー ※グルー ※グルー ※グルー ※グルー ※グルー ※グルー ※グル | 4 0.1 4 206 ネープに 30 40 35 10 10 30 15 0.8 0.2 0.5 0.02 | 米麦牛※ **生物のこうができます。 ***とは、おおいでは、おおいでは、おおいでは、は、は、は、は、は、は、は、ないでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、 | 81 9 206 **** 50 1.5 1.5 1.5 0.5 0.3 5 3 | 米 麦 牛乳 ※牛乳 Mかきあげ(ノンエ ※大までで、 たまである。 ※大までで、 では、 を を がたので、 を を がたる。 ※ベーキングパウダー ※なたね油 てつぶんたっぷりり ※オイルツナ ※するとなった。 ※ひつな | 81 9 206 10 25 10 0.2 15 0.2 5 7 10 1.3 10 10 10 | ※麦乳 生乳 大学・サラック 大学・サラ・ナー 大学・サラ・ナー 大学・サー 大学・ 大学・ 大学・ 大学・ 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 | 206 1.5 1.5 0.5 0.5 1.5 1 15 15 0.1 0.5 | 米 牛乳 ※牛乳 ※牛乳 ※サのしおやき ※はかいしまでは、 ※はないのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 ※はいのでは、 | 206 50 0.3 0.5 0.5 15 0.5 1 20 15 20 | ※黒コッペパン 牛乳 ※牛乳 ※牛乳 ※中乳 ※中乳 ※中乳 ※中乳 ※中乳 ※中乳 ※中 ※中 ※中 ※中 ※中 ※中 ※にない。 ※はいい。 ※はいい。 ※はいい。 ※はいい。 ※はいい。 ※はいい。 ※はいい。 ※はいい。 ・マトみが。 ・マリントではいい。 ・マリントではいい。 ・マリントではいい。 ・マリントではいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいる。 ・マリンとはいるはいる。 ・マリンとはいる。 ・マしな | 206 よいの 40 20.1 0.3 0.1 0.5 55 30 10 0.5 0.1 | ※麦キュー 大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大 | 206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.0 0.02 | 米 麦 食酒がいる に ※※※ なれい がいる ※※※ ※※ ※※ ※※ ※※ ※※ ※※ ※※ ※※ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5んかけ 65 6 |
| 立 及 | 発芽玄米 ※わかめごはんの素 ※資塩 牛乳 ごうやどうふのたま ※オま・マン・アックでは、アール・アックでは、アール・アックでは、アール・アックでは、アール・アックでは、アール・アックでは、アール・アックでは、アール・アックでは、アール・アックでは、アール・アックでは、アール・アックでは、アール・アックでは、アール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・ | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 0.2 10 | ※コッピュー ※グ食な 生生に 大きいで 大きい 大きい 大きい 大きい 大きい 大きい 大きい 大きい | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 30 15 0.8 0.5 0.5 0.5 9 | 米麦牛※主 ※生物のこう ※生わさられる。 ※変をは、 ※変をは、 ※変をは、 ※変ができますがある。 ※変ができますがある。 ※のできまますがある。 ※のできますがある。 ※のできますがなりできますができますができますができますができますができますができますができますが | 81 9 206 **** 50 1.5 1.5 1 0.5 3.5 3.5 1 1 | 米麦 牛乳 ※牛乳 ※牛乳 ※かきあげ(ノンエ ※大まぼがし食ったができる。 ※大までの食ったができる。 ※水ーキングパウダー ※なるがイルとつでよった。 ※ベーキングパウダー ※ベーキングパウダー ※ベーキングパウダー ※ボーカンでよりは、 ※でした。 ※は、これでは、 ※は、 ※は、 ※は、 ※は、 ※は、 ※は、 ※は、 ※ | 206 206 10 25 10 0.2 15 0.2 5 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※麦男 生乳 大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大学・大 | 206 45 1.5 0.5 0.5 1.5 15 15 0.1 0.5 25 | 米 牛乳 ********************************** | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 1 2 20 15 20 10 2 | ※黒乳 *** *** *** *** *** *** *** * | 55 206 €100 40 201 101 105 101 0.1 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 | ※表乳 牛牛シシチュー 豚山やまんうにした表生の はんない有ションがねんがくなり はんない有なりがないがくなりがないがくなりがないがくなりができた。 ※ウリンチャクリールでは、 ※パースでは、 ※パーなが、 | 206 0.2 30 50 20 1 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 10 | 米麦※に *** 食酒がいる。 塩 塩 がいる。 がい。 がいる。 がいる。 がいる。 がいる。 がいる。 がいる。 がいる。 がいる。 がいる。 がいる。 がい。 がいる。 がしる。 がしる。 がしる。 がし。 がしる。 がしる。 がしる。 がしる。 がしる。 がしる。 がし。 がし。 がし。 がし。 がし。 。 がし。 がし。 | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5んかけ 65 6 |
| 立及び | 発芽女米 ※わかめごはんの素 ※資塩 牛乳 ごうやとうふのたま ※オまやどうふのたま ※オまで、アカーのでは、アカーのでは、アカーのでは、アカーののでは、アカーののでは、アカーののでは、アカーので | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 0.2 10 1 | ※コッニュー ※ガラ塩 ※グ度な来生ので 第キットので 第・キャットの 第・キャットの 第・キャットの 第・キャットの 第・キャットの 第・キャットの 第・キャットの 第・キャットの 第・キャットの 第・キャットの 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャッと 第・キャャっ 第・キャ を 第・キャ を を を を を を を を を を を を を を を を を を を | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 30 15 0.8 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ | 米麦牛※さ※し根※※ 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | 81 9 206 50 1 2 1.5 1 0.5 0.3 5 3 1 1 1 1 | 米麦 生生 ※生き ※大まぼん食小 ※大まぼらし塩 ※大まではないないですがです。 ※ベーキングパウダー ※ベーキンクパウダー ※ベーキンクパウダー ※ベーキンクパウダー ※これをいまないでは、 でいまないでは、 ※ベーキンでは、 でいまないでは、 ※でいまないでは、 ※でいまないでは、 ※でいまないできないできないできないできない。 ※できないできないできないできないできない。 ※できるいでは、 ※できるいできるいでは、 ※できるいでは、 ※できるいでは、 ※できるいでは、 ※できるいでは、 ※できるいでは、 ※できるないでは、 ※できる | 206 206 10 25 10 0.2 15 0.2 5 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※ 生乳 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 | 206 45 1.5 0.5 0.5 1.5 15 0.1 0.5 25 10 | ************************************ | 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 15 20 10 2 4 | ※黒乳 学生乳 ※生乳 ※生乳 ※生乳 ※生物 ※生物 ※生物 ※生の ※生の ※生の ※生の ※生の ※生の ※生の ※生の | 206 100 402 0.1 0.20 55 30 10 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.2 0.1 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 | ※麦乳 キュー ※生物 ※中か ※中か がないよんない有ウンチークール・ナーカー をはいがくなりが、できながらがられた。 ※がいかができるができるができるができるができるができます。 ※※・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 220 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 10 | 米麦 ※ に ※ に ※ に ※ に ※ に ※ と ※ に ※ が を が が う は が ら い か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら か ら | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5んかけ 65 6 10 1 2 1 |
| 立及び | 発芽などはんの素 ※わかめごはんの素 ※食塩 牛乳 こうやどうふのたま ※キャンとうふのたま ※カーロリカーをできるでは、 ※次み上しん糖のでは、 ※液体ででである。 ※液体ででである。 ※液体ででである。 ※液体ででである。 ※液体でである。 ※液体でである。 ※液体でである。 ※液体でである。 ※液体でである。 ※液体でである。 ※液体でである。 ※液体である。 ※液体である。 ※液体である。 ※できる。 ※できる。 が、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうできる。 は、こうでも、ことでも、ことでも、ことでも、ことでも、ことでも、ことでも、ことでも、こと | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 0.2 10 1 1 25 15 | ※コッニューション ※コッニュール ※コッニュール ※ガー をできませい できな | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 | 米麦牛※さ※し根※※※) 第三年からからがぎ ゆ 油のののでは、 かっている かんが できまれる かんが できまれる かんが できまれる かんが できまれる かんが できまれる かんがん かんしょう しょう かんしょう はんしょう かんしょう かんしょう かんしょう はんしょう かんしょう はんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう はんしょう はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ | 81 9 206 ₹ 50 1.5 1.5 1.5 1.5 0.3 5 3 1 1 1 0.8 | 米麦 牛乳 ※牛乳 ※牛乳 ※大き頭がでしている。 ※大きでは、食いでは、 ※大きでは、 ※大きでは、 ※大きでは、 ※大きでは、 ※大きでは、 ※ベーキングがカルン では、 ※ベースのでは、 がいまれた。 がいまないでは、 ※ベースのでは、 ※ベースのでは、 ※ベースのでは、 ※ベースのでは、 ※ベースのでは、 ※ベースのでは、 ※ベースのでは、 ※ベースのでは、 ※ベースのでは、 ※できない。 ※できない。 ※がた | 206 206 10 25 10 0.2 15 0.2 5 7 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※ 生乳 大学、 大学、 大学、 大学、 大学、 大学、 大学、 大学、 | 206 45 1.5 0.5 0.5 2.5 1.5 1.5 0.5 2.5 1.0 1.5 | 米 牛 ** ** ** ** ** ** ** ** ** | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 15 20 10 2 4 4 | ※黒コッペパン 牛乳 ※生乳 ※生乳 ※塩次にくとごろっとやさ トマトみ・・マトみ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 55 206 206 40 40 0.1 0.3 0.1 0.5 10 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 | ※表乳 牛牛シシチュー 豚塩じたにしに※※小有の カーも たにしたを表になるがはからがない。 ボージをおいずながらがられる。 ボージをはいがられる。 ボージをはいがられる。 ボージをはいるが、はいかができる。 ボース・カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.02 0.05 | 米麦※に※※※※※※※に※※※※※※※※に※※※※※※※※※※※※※※※※※※ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5んかけ 65 6 |
| 立及び材 | 発芽があるにはんの素 ※わかめではんの素 ※1 ※1 ※1 ※1 ※1 ※1 ※1 ※2 ※2 ※2 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 0.2 10 1 25 10 | ※コラニュー ※コラニュー ※コラニュー ※コラニュー ※ガー ※グ食な乳 キーのでは、カッニュー は、カッニュー は、カッニューは、カーは、カッニューは、カッニューは、カッニューは、カッニューは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※か鶏し※白にか※※※が鶏しぶ白にか※※※が鶏しかながあり口ょ白ののががぎ、ゆいはのでいるができます。 かんしゅん かんじん かんしょう いんしょう いんしょく いんしん いんしょく いんしん いんしん いんしんしん いんしん いんしんしん いんしん いんしん | 81 9 206 50 1 2 1.5 1 0.5 0.3 5 3 1 1 0.8 0.8 | 米麦 生生 ※大まぼん食小 ※たかにったいは ※大まではないないですができますが、 ※ベーキングパウダー ※ベーキンクパウダー ※ベーキンクパウダー ※ベーキンとはいきないでは、 ※ベーキンでは、 でいますが、 ※ベーキンでは、 でいますが、 ※でいまが、 ※でいまが、 ※でいまが、 ※でいまが、 ※でいまが、 がいますが、 がいまない。 ※でいまが、 ※でいまが、 ※でいまが、 ※でいまが、 がいが、 がいが、 がいまが、 がいまが、 がいまが、 がいまが、 がいが、 | 206 206 10 25 10 0.2 15 0.2 15 0.2 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※生物では、 生物では、 実乳のでは、 大学のでは、 大学のでは、 大学のでは、 大学のでは、 大学のでは、 大学のできますが、 大学のできまが、 大学のできなが、 大学のでをながでをなが、 大学のでをなが、 大学のでをなが、 大学のでをなが、 大学のでをながなが、 大学のでをなが、 大学のでをながなが、 大学のでをなが | 206 45 1.5 0.5 0.5 0.5 1.5 15 10 1.5 0.5 | 米 牛 *** *** *** *** *** *** *** | 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 15 20 10 2 4 4 4 110 | ※黒乳 ※出乳 ※生生くとごろっとやさ 素乳 乳 ※塩※にたにしまして、 をりにくとごろっとやさ トマトみ・・ の酒 コなんまんめいーカ赤ココ上でない。 ロはいではいる。 にないではいる。 にないではいる。 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 | 55 206 €100 40 201 101 1000 1000 1000 1000 1000 | ※表乳 牛牛シシチュー 豚塩じたにしに※※小有の かねいきにしたを表にない有ないがないがくなりがないがくなりがないがくなりができたができたができた。 一手ができたがいがくなりができたができた。 ※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※ | 220 300 500 200 100.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 100 0.5 100 0.5 | 米麦 ※に ※ は ※ ※ に ※ ※ に ※ ※ ※ ※ ・ ※ ※ ・ ※ ※ ・ ※ ・ ※ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5んかけ 65 6 10 1 2 1 1 0.3 5 |
| 立及び材 | 発芽があるにはんの素 ※わかめではんの素 ※内ではんの素 ※内では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般 | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 0.2 10 1 1.5 | ※コラニュー ※コラニュー ※コラニュー ※コラニュー ※コラニュー ※ボック では、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※) 第三年からからがぎ ゆ 油のののでは、 かっている かんが できまれる かんが できまれる かんが できまれる かんが できまれる かんが できまれる かんがん かんしょう しょう かんしょう はんしょう かんしょう かんしょう かんしょう はんしょう かんしょう はんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう はんしょう はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ | 81 9 206 ₹ 50 1.5 1.5 1.5 1.5 0.3 5 3 1.8 0.3 0.3 0.3 | 米麦 生 ※生 ※生 ※生 ※生 ※生 ※生 ※生 ※生 ※生 | 206 -ッグ) 10 25 18 10 0.2 15 0.2 5 10 1.3 10 0.3 0.7 0.1 20 15 | ※牛※け鶏※しに※※********************************** | 206 45 1.5 0.5 0.5 0.5 1.5 15 10 1.5 0.5 | 米 牛 *** *** *** *** *** *** *** | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 15 20 10 4 4 4 110 动小) | ※黒乳 ※出乳 ※生乳 ※生れ ※生いにくとごろっとやさ をりにくとごろっとやさ をりにくとごろっとやさ をかったにねいいーカ赤ココ上でない。 ー油 にたにしまピ※※塩※※できるつ でななっま冷 でないたところっとやさ でない。 ではい。 では、 ではい。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 | 55 206 €100 40 201 101 1000 80 200 1000 1000 1000 100 | ※表乳・キャック では、 | 220 0.20 300 500 0.55 4.55 4.5 4.5 0.02 0.02 100 0.55 100 0.55 100 0.55 100 0.55 100 0.55 100 100 100 100 100 100 100 1 | 米麦 ※に ※ は ※ ※ 大 ※ は ※ ※ は ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5んかけ 65 6 10 1 2 1 1 0.3 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 |
| 立及び材料 | 発芽があるにはんの素 ※わかめではんの素 ※1 ※1 ※1 ※1 ※1 ※1 ※1 ※2 ※2 ※2 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 ※3 | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※ ************************************ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※か鶏し※白にか※※※が鶏しぶ白にか※※※が鶏しかながあり口ょ白ののががぎ、ゆいはのでいるができます。 かんしゅん かんじん かんしょう いんしょう いんしょく いんしん いんしょく いんしん いんしん いんしんしん いんしん いんしんしん いんしん いんしん | 81 9 206 ₹ 50 1.5 1.5 1.5 1.5 0.3 5 3 1.8 0.3 0.3 0.3 | 米麦 生きまでは、 ※たかに、 ※たかに、 ※たかに、 ※たかに、 ※たかに、 ※たかに、 ※なったができますができますが、 ※できますができますが、 ※できますができますが、 ※できまなななななななななななななななななななななななななななななななななななな | 206 206 10 25 10 0.2 15 0.2 5 9 10 1.3 10 10 1.3 0.7 0.1 20 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛 ※生 ※大 ※大 ※大 ※大 ※大 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | 206 45 1.5 0.5 0.5 0.5 1.5 15 0.1 0.5 10 1.5 0.5 0.5 | 米 牛 *** *** *** *** *** *** *** | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 15 20 10 4 4 4 110 分小) | ※黒乳 生りにくとごろっとやさ 第※塩※にたにしまじゃ カヨコン たいこれ かいしょう トマトル ヨねくぎん けントそ メー油 コントでない カー油 マックリョ 糖 粉 ねコーム コント マーカー カーカー マック メール カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ | 55 206 40 2.1 1 30 2.5 5 5 30 1 1 5 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ※表乳・キャック では、 | 206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.02 0.05 0.05 | 米麦 ※に ※ は ※ ※ に ※ ※ に ※ ※ ※ ※ ・ ※ ※ ・ ※ ※ ・ ※ ・ ※ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5んかけ 65 6 1 1 0.3 5 50こ |
| 立及び材料 | 発芽が過失。 ※カか酒 食乳 生が高才ま源冷淡み上しない。 大きで高オまで源により白ょかです。 ※一次ではいかができる。 ※一次ではいかができる。 ※一次ではいかができる。 ※一次のかかではないできる。 ※一次のではいかができる。 ※一次のではいかができる。 ※一次のではいかができる。 ※一次のできる。 ※一のできる。 ※一のできる。 ※一のできる。 ※一のできる。 ※一のできる。 ※一のできる。 | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※ ************************************ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※水ご※大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大 | 81 9 206 50 1 2 1 1.5 1 0.5 0.3 5 3 1 1 1 0.8 0.3 10 20 | 米麦牛※ 生きが大まぼん食小ーなつオひまヤし上酢きた肉芋いぼ板を小ーながんルックをはいますが、 ※************************************ | 206 - ッグ) 10 25 18 10 0.2 15 0.2 5 10 1.3 10 0.7 0.7 0.7 15 10 10 15 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※キた塩※おチにき※※みはえのごり※リカック※リカック※リカック※リカック※リカック※リカック※リカック※カーカックがくうねそんうがくうねそんうがくうねそんうがくうねそんうがくうねそんりがくりねそんりがくりねそんりがくりなったがくりなったがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいた<!--</th--><th>206 45 1.5 0.5 0.5 0.5 1.5 1.5 1.5 0.5 20 1.5 0.5 0.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1</th><th>米 牛 ** ** ** ** ** ** ** ** **</th><th>90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 15 20 10 24 4 4 110 分小)</th><th>※年来、生物では、 ※生物では、 ※生物では、 は、 、は、 、は、 、は、 、は、 、は、 、は、 、</th><th>55 206 40 2.11305553011551800.3 0.25553011551800.3 0.25553000.3 0.25553000.3 0.25553000.3 0.25553000.3</th><th>※ 生 ※ 大 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※</th><th>206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 10 0.5 0.02 0.05 0.02</th><th>米麦 ※に ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※</th><th>8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/ADVIT 65 6 1 1 0.3 5/DIC 1.5</th> | 206 45 1.5 0.5 0.5 0.5 1.5 1.5 1.5 0.5 20 1.5 0.5 0.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1 | 米 牛 ** ** ** ** ** ** ** ** ** | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 15 20 10 24 4 4 110 分小) | ※年来、生物では、 ※生物では、 ※生物では、 は、 、は、 、は、 、は、 、は、 、は、 、は、 、 | 55 206 40 2.11305553011551800.3 0.25553011551800.3 0.25553000.3 0.25553000.3 0.25553000.3 0.25553000.3 | ※ 生 ※ 大 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ | 206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 10 0.5 0.02 0.05 0.02 | 米麦 ※に ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/ADVIT 65 6 1 1 0.3 5/DIC 1.5 |
| 立及び材料(中 | 発芽が過失。 ************************************ | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※ ************************************ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※水ご※は ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 81 9 206 50 1 2 1.5 1 0.5 0.3 5 3 1 1 1 0.8 0.3 10 20 10 | 米麦牛※ ★大まぼん食小-なつオひまャし上酢きた肉芋いぼ板深 「************************************ | 206 102 102 102 102 103 103 101 101 101 101 101 105 105 105 105 105 | ※牛※け鶏※しに※※※※キた塩※おチにき※※みはえ根麦乳牛い肉酒ょんしな赤みし酒ャまコなひンんゅし上みぞくの深ご乳・からいったみりょうではいいただいうっぱいないのではないかられていたがくかは、ゆっぱい リぎョねしンんりう糖んしいたぎねけん ゆっぱい はいかん はいたぎん | 206 45 1.5 0.5 0.5 0.5 1.5 1.5 1.5 0.5 20 10 10 10 10 | 米牛 牛 ********************************* | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 15 20 10 24 4 4 110 分小) | ※年来、 生りに 肉酒コなんまんめいーカ赤ココ上でなっま冷ャしコない。 「はいったにはじじたマッみンシ白んたなとつ凍べょうまん。 「はいったないではいかではいかです。 「はいったないではいかではいかではいかではいかです。 「はいったないではいかではいかです。 「はいったないではいかではいかです。 「はいったないではいかではいかです。 「はいったないではいかではいかではいかです。 「はいったないではいかではいかではいかです。 「はいったないではいかではいかではいかではいかではいかではいかではいかではいかではいかではい | 55 206 40 2.11305553011551800.3 0.25553011551800.3 0.25553000.3 0.25553000.3 0.25553000.3 0.25553000.3 | ※表乳・キャック では、 | 206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.02 0.02 0.05 0.02 0.02 0. | 米麦 ※に ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ | 8 0.3 1 15 13.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5んかけ 65 6 10 1 2 1 0.3 5 50に 1.5 10 8 10 |
| 立及び材料(中学 | 発芽が過失。 ※カか酒食乳 生が高才ま源冷淡み上した。 ※大きで高才ま源冷淡み上した。 ※大きで高才はではいいでは、かいには、 ※大きででは、かいには、 ※大きででは、かいには、 ※大きででは、 ※大きででは、 ※大きででは、 ※大きででは、 ※大きででは、 ※大きででは、 ※大きででは、 ※大きででは、 ※大きでは、 ※大きでは、 がいでは、 がいでは、 はもに、 ※一、 ※一、 ※一、 ※一、 ※一、 ※一、 ※一、 ※一 | 81 9 11 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 10 1.5 0.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※ ************************************ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※※水ご※はた乳牛わさょ深酒しみなが肉ょなかんぶ酒み淡し上で、も冷くま乳乳のらがぎ、ゆんねぞがねが、のいりしょ白ん、く角さねである。 しょう おんしゅ おんしゅ はいぎ かんしょう はいぎ はいぎ はいがい かんしゅ はんしゅ はんしゅ はんしゅ はんしゅ はんしゅ はんしゅ はんしゅ は | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 0.3 5 3 1 1 1 0.8 0.3 10 10 10 | 米麦牛※ ************************************ | 206 1025 1025 1025 1031 1011 1013 1015 1015 1015 1015 101 | ※牛※けり鶏※しに※※※※キた塩※おチにき※※みはえ根等等半い肉酒よんしな赤みし酒ヤまコなひンんゆし上みぞくの深では、乳やがくうねそんう。 べねシたたゲじうょ白りれさきねません かくゆ油 サール ゆ もる けいたぎゅき かんしいたぎゅき かんしいたぎゅき かんしいたぎゅき かんしいたぎゅき かんしいたぎゅき かんしいたぎゅう かんしいたぎゅう かんしいたぎゅう かんしいたぎゅう かんしいたぎゅう かんしいたぎゅう かんしゅ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ | 206 45 1.5 0.5 0.5 0.5 1.5 1.5 1.5 0.5 20 10 10 10 10 | 米牛 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 15 20 10 2 4 4 110 切り | ※年来、 生りに 肉酒コなんまんめいーカ赤ココ上でなっま冷ャしコない。 おいまんがいーカ赤ココ上でなっま冷・マールのではいたマッみンシ白んたなどつ凍べょうまなスーとが、 リー油 マールのでは、 はいにないでは、 リント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 55 206 206 40 2011300555300150000000000000000000000000 | ※表乳・キャック では、 | 206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.02 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 70 %やき 27 | 米麦※に※・※※※・※※・・※・※・※・※・※・※・※・※・※・※・・・・・・・・ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/ADVIT 65 6 1 1 0.3 5/DIC 1.5 |
| 立及び材料(中学 | 発芽が消食乳 ************************************ | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 10 1.5 0.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※※午※と鶏キじ工にたカ※塩※水※き※レれ※コッラ塩た パー マッリんまリ洋コし口 なん金タんごッラ塩た ツいギんぎラーョうエ なき豆 んドルー 油め ロッカーゆ 油めの カーチャリル カー素 のの カーカー カーカー カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※※水ご※はたし、乳乳のらがぎ、ゆいたので、おかんぶ酒み淡し上で、も冷くまめののがががいたので、かんながないとで、も冷くまめいがです。かれて、からができないがない、一般では、いぎ、からのでは、いっかでは、からのでは、いっかでは、いうのでは、いっかでは、いっかでは、いっかでは、いっかでは、いっかでは、いっかでは、いっかでは、いうのでは、いうのでは、いうでは、いうでは、いうでは、いうでは、いうでは、いうでは、いうでは、いう | 81 9 206 50 1 2 1 1.5 1 0.5 0.3 5 3 1 1 1 0.8 0.3 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 206 1025 1025 1025 1031 1011 1013 1015 1015 1015 1015 101 | ※牛※け鶏※しに※※※※キた塩※おチにき※※みはえ根※ぎだ麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ヤまコなひンんゅし上みぞくの深だいご、乳やがくうねそんう。 ツぎョねしンんりう糖んしいたぎゅんん ゆ油 サー ゆ もる けいまじんりょう はいしょく はいかん はいたぎゅん かんりょう はいかん はいたぎゅん かんしん はいたぎゅん | 206 45 1.5 0.5 0.5 25 10 1.5 0.5 20 10 10 10 20 | 米牛 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 15 20 10 2 4 4 110 切り | ※年※生りに 第3、塩※にたにしまピ※※塩※※は冷すしコなタ系コ 1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、1、 | 55 206 206 40 201130555301155525 1000000000000000000000000000000 | ※ 生 ※ 大 ※ 大 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ | 206 0.2 0.2 0.5 0.5 0.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 70 %%%** 27 0.2 | 米麦※に※・※※※※※・※※・※※・※※・※・※・※・※・※・※・※・※・※・※・ | 8 0.3 1 15 13.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5んかけ 65 6 10 1 2 1 0.3 5 50に 1.5 10 1.3 10 1.3 |
| 立及び材料(中学年) | 発芽が消食乳牛※一次の水がではもに※※※※※では、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大き | 206 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 10 1.5 0.5 10 1.5 0.5 1.2 0.5 1.2 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 | ※ 大学・ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さいは、※一次では、。)がは、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、)がは、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、)がは、※一次では、)がは、、********************************* | 81 9 206 50 1.5 1.5 1 0.5 0.3 5 3 1 1 0.8 0.3 10 10 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★参加・大まぼん食小―なつオひまヤし上酢きた肉芋いぼ板深赤煮 乳乳・生きでは塩麦がパイじつべょ白では、こうこねみ干がですが、では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一 | 206 9 10 15 10 0.5 9 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※キた塩※おチにき※※みはえ根***だ※麦乳牛い肉酒うにょたみりょ べねシたたゲじうょ白りれさきねまこしは いっぱい かくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎゅんまこしか かくゆ油 サー油 サー油 サール ゆ はまま かまり はままり かまり かまり かまり かまり かまり かまり かまり かまり かまり | 206 45 1.5 0.5 0.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1 | 米牛※キャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 110 切り 60 | ※牛※生りに 鬼乳・塩※にたにしまピ※※塩※※は冷すしコな夕糸いコットではできるできるできるできるできるでは、 はいているのではいい。 おいれまが、はいているでは、 はいでは | 55 206 40 2.1 1 30 2.5 5 5 30 1 5.1 8 2.3 6 2.5 10 1.5 10 0.0 0.3 8 10 0.0 0.3 8 10 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 | ※キャートの ※実乳 キャートの ※実乳 キャートの がねじうにた麦塩タよー乳ロート・チャース はいましがくる粉バーラブ、ースピャイー糖 リイー・カーンない カースピッションの カー・カーの カーの カーの カーの カーの カーの カーの カーの | 206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 10 0.5 0.02 0.01 70 %/*** 27 0.2 | 米麦※に※・※・※・※・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/40/17 65 6 10 1 1 0.3 5/5 10 1.3 10 1.3 10 5.5 |
| 立及び材料(中学年) | 発来が変化性がある。 ************************************ | 81 91 10.3 206 38 103 201.15 0.5 105 105 105 105 105 105 105 105 105 10 | ※※午※と鶏キじ工にたカ※塩※※水※き※レれ※コッラ塩た「ハー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※※水ご※はたし※※乳牛わさよ深酒しみなぶ肉よなかんぶ酒み淡し上で、も冷くまめたフのらがぎ、ゆいれどがおいので、いて、も冷くまめたフラのらがぎ、ゆいれどがないので、いて、大きないので、いて、大きないので、からができないで、からないでは、からないでは、からないでは、からないで、からないで、からないで、からないで、からないで、からないで、からないで、からないで、からないで、からないで、からないでは、からないで、からないで、からないでは、からないで、からないで、からないで、からないで、からないで、からないではないでは、からないでは、からないではないでは、からないではないでは、からないではないでは、からないでは、からないでは、からないではないでは、からないではないでは、からないではないではないではないでは、からないではないではないではないではないではない | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 0.3 5 3 1 1 1 0.8 0.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 206 10 25 10 0.2 15 0.2 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 | ※牛※け鶏※しに※※※キた塩※おチにき※※みはえ根***だ※※麦乳牛い肉酒うにょたみりょ べねシたたゲじうょ白りれさきねまこしょば 乳ャ がくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎゅんょうしょ けんしいたぎゅん ゆ油 サー ゆ あ けっぱっか はましか かまり かまり かまり かまり かまり かまり かまり かまり かまり かま | 206 45 1.5 0.5 0.5 1.5 1.5 0.5 25 10 10 10 10 20 21 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | 米牛※キャッ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 110 切小) 60 | ※牛※とり 鶏※塩※にたにしまピ※※※塩※※まネキ※塩※レ系にない。 「大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、 | 55 206 40 2.1 1 30 2.5 5 5 30 1 5 1 5 5 2 5 1 1 5 1 1 5 1 1 5 1 1 5 1 1 5 1 1 5 1 1 5 1 | ※キャートの ※実乳 キャートの ※実乳 キャートの では、 | 206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 10 0.5 0.02 0.01 70 %/*** 27 0.2 | 米麦※に※・※※・※・※・・※・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 8 0.3 1 15 13.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5んかけ 65 6 10 1 2 1 0.3 5 50に 1.5 10 1.3 10 1.3 |
| 立及び材料(中学年) | 発芽が消食乳牛※一次の水がではもに※※※※※では、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大きでは、大き | 206 206 3 10 3 20 1.1 0.5 10 1.5 0.5 10 1.5 0.5 1.2 0.5 1.2 0.5 1.1 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1 | ※ 本学・ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さいは、※一次では、。)がは、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、)がは、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、※一次では、)がは、※一次では、)がは、、********************************* | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 0.3 5 3 1 1 1 0.8 0.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★参加・大まぼん食小―なつオひまヤし上酢きた肉芋いぼ板深赤煮 乳乳・生きでは塩麦がパイじつべょ白では、こうこねみ干がですが、では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一 | 206 10 25 10 0.2 15 0.2 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 | ※牛※け鶏※しに※※※キた塩※おチにき※※みはえ根***だ※麦乳牛い肉酒うにょたみりょ べねシたたゲじうょ白りれさきねまこしは いっぱい かくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎゅんまこしか かくゆ油 サー油 サー油 サール ゆ はまま かまり はままり かまり かまり かまり かまり かまり かまり かまり かまり かまり | 206 45 1.5 0.5 0.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1 | 米牛※キャッ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 4 110 切り 60 | ※牛※生りに 鬼乳・塩※にたにしまピ※※塩※※は冷すしコな夕糸いコットではできるできるできるできるできるでは、 はいているのではいい。 おいれまが、はいているでは、 はいでは | 55 206 40 2.1 1 3.0 5 5 5 3.0 1 5.1 8.2 3.0 6 1 1 5.5 2.5 1 0 0.0 0.3 8 2 1 0 0.0 5 1 1 2 5 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ※キャートの ※実乳 キャートの ※実乳 キャートの がねじうにた麦塩タよー乳ロート・チャース はいましがくる粉バーラブ、ースピャイー糖 リイー・カーンない カースピッションの カー・カーの カーの カーの カーの カーの カーの カーの カーの | 206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 10 0.5 0.02 0.01 70 %/*** 27 0.2 | 米麦※に※・※・※・※・・※・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/40/17 65 6 10 1 1 0.3 5/5 10 1.3 10 1.3 10 5.5 |
| 立及び材料(中学年) | 発来が変化を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を | 81 9 1 0.3 206 3 8 10 3 20 1.1 0.5 10 0.5 10 1.5 0.5 10 1.5 0.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※※水 生※という こう こうしょう はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※※水ご※はたし※※※乳牛わさよ深酒しみなぶ肉よなかんぶ酒み淡し上で、も冷くまめたフ白乳のらがぎ、ゆんねぞがねが、が、からり、ではいいぎ、このようがである。 かんれん ではいいぎ こうしょう はいいぎ こうりん はいいぎ こりういき はいいぎ はいりい がっしょう はいいぎ こりうみ はいかい はいい がっしょう はいい がっしょう はいい がっしょう はいい がっしょう はいい から はいい がっしょう はいい から はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 0.3 5 3 1 1 1 0.8 0.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 206 10 25 10 0.2 15 0.2 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 | ※牛※け鶏※しに※※※キた塩※おチにき※※みはえ根***だ※※表乳牛い肉酒らにょたみりょ べねシたたゲじうょ白りれさきねまこしょりは いくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎゅんょうんん かくゆ油 サー油 サール ゆ は は は かんようん けんしゅん は は は かん は は かん は は は は かん は な は な は な かん は な かん は な は な な な な な な な な な な な な な な な な | 206 45 1.5 0.5 0.5 1.5 1.5 0.5 25 10 10 10 10 20 21 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | 米牛※キャッ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 110 分小) 60 | ※牛※生りに 鬼乳生に 肉酒コなんまんめいーカ赤ココ上でなっま冷ャしコな夕糸い夕白しコ コ乳乳とごろっているのではいめにねじじたマッみンシ白んたなどの凍べょシたスかこスいよって、 ヨねくぎん けントそソョ糖粉ねコなコツうョねスまん げっしょう はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい | 55 206 402 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 | ※牛が、 ※大学、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、 | 206 0.2 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 10 0.5 0.02 0.01 70 %/\dots 27 0.2 | 米麦※に※・※※・※・※・・※・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 8 0.3 1 15 13.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/40/17 65 6 10 1.3 10.3 5/5 10.3 1.3 10.5 0.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1 |
| 立及び材料(中学年) | 発************************************ | 206 206 3 10 3 20 1.5 0.5 10 1.5 0.5 10 1.5 0.5 10 1.5 0.5 10 1.5 0.5 10 0 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0 0.5 10 0 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0.5 10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ※※水 生※という こう こうしょう はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さいは、※※※が鶏し※白にか※※※※水ご※はたし※※※※水三半わさま、深酒しみなぶ肉ょなかんぶ酒み淡し上で、も冷くまめたフ白し食乳のらがぎ、うんねぞがね、ん葉、んしう糖粉し切りいぎ、ニーシーのののがぎ、ゆ、油ぼ、油、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 81 9 206 かき 50 1.5 1.5 1.5 1.5 0.8 0.8 1.0 0.8 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 81 9 206 10 25 10 0.5 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※キた塩※おチにき※※みはえ根※#だ※※※麦乳牛い肉酒ょんしな赤みし酒ャまコなひンんゅし上みぞくの深だい白しみ食ご、乳ち がくうねそんう べねシたたゲじうょ白りれさきねまこしょり塩は がくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎ 型んょうんょうん ゆ油 サーカー ゆ あ け ましゅん | 206 45 1.5 0.5 0.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1 | 米牛※キャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 4 110 切り 60 | ※牛※とり 鶏※塩※にたにしまピ※※塩※※塩※キ※塩※レ※だレ※※塩黒乳牛生の 内酒コなんまんめいーカ赤ココ上でなっま冷ャしコな夕糸い夕白し風ココ 乳 乳 ごろっている まん はじ たマッみンシ白んたなつ 凍べょうたスかこ スいょス シー コねくぎん けントそソョ糖粉ねコなコツうョねスまん げゆーコー マーカー ゴーぼ しんのの カーカー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ | 55 206 402 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 | ※牛が、 ※大学、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、 | 206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 10 0.5 0.02 0.01 70 % *** 27 0.2 5 | 米麦※※に※※※※※※※・※※・大鶏し※※・水ひ※※・※※※・※※のごだ里食酒んししなみ上な乳牛が湯があれ肉よし上みで、じひた冷オしみ上なつぼい芋塩(んすうつん糖ね)の豆ねつ(がう糖ん粉)のきこだルうん糖ねい(みつから)のでは、ボールのでは | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/40/17 65 6 10 1 2 1 0.3 5/5 10 1.3 1 0.5 0.3 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 |
| 立及び材料(中学年) | 発************************************ | 81 91 10.3 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 | ※※水 生※という こう こうしょう はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※※水ご※はたし※※※※水み乳牛わさょ深酒しみなぶ肉ょなかんぶ酒み淡し上でも凍くまめたフ白し食が乳らわかがぎょりたのでいまである。これでは、かんなどである。 かんしょう はいいぎ こうしょう いんしょう はいいぎ こうしょう こういき ゆ 油ぼ 油 うゆ る 夏 水りうゆ からの はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいぎ こうしょう はいがい はいぎ こうしゅん はいき はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 0.3 3.5 3.1 1.0 0.8 10 10 10 10 10 10 10 10 11 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 81 9 206 10 25 10 0.5 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※※※キた塩※おチにき※※※みはえ根※だ※※※※麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ヤまコなひンんゅし上みぞくの深だい白しみ食フご、乳ち がくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎ 並んようん しん ん ゆ油 サー ゆ もる けっぽ ゆ かの か の か の か の か の か の か の か の か の か | 206 45 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1. | 米牛※キャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 4 110 切り 60 | ※牛※とり 鶏※塩※にたにしまピ※※塩※※塩※キ※塩※レ※だレ※※塩水黒乳牛に 肉酒コなんまんめいーカ赤ココ上でなっま冷ャしコな夕糸い夕白し鬞ココ乳 乳ごろ トマース まん けントそソョ糖粉ねコなコツうョねスまん げゆーヨー コン カー油 ボール マーメー カー油 ボールのの カールの マーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー | 55 206 4021130555530115518823の 4021130055553011551880 100000000 8 2115525 1055088 | ※牛が、 ※大学、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、 | 220 300 500 200 0.55 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 70 0.02 0.02 0.01 0.02 0.02 0.02 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 | 米麦※※に※※※※※※※・※※・大鶏し※※※水ひ※※※※※※※※のごだ里根とっているよかり白た。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/40/17 65 6 10 1 2 1 0.3 5/5 10 1.3 1 0.5 0.3 1 1 0.5 1.3 1 0.5 1.3 1 0.5 1.3 1 1 0.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 |
| 立及び材料(中学年) | 発※※※牛※三※※た※※※※※※※※※※※※※※※※※※・で「「大根※※※※※※※※※※・ででは、「大きででは、大きでででは、大きででは、大きででは、大きででは、大きででは、大きででは、大きででは、大きででは、大きででは、大きでは、大き | 81 91 10.3 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 | ※※水 生※という こう こうしょう はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さいは、※※※が鶏し※白にか※※※※水ご※はたし※※※※水三半わさま、深酒しみなぶ肉ょなかんぶ酒み淡し上で、も冷くまめたフ白し食乳のらがぎ、うんねぞがね、ん葉、んしう糖粉し切りいぎ、ニーシーのののがぎ、ゆ、油ぼ、油、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 81 9 206 50 1.5 1.5 1 0.5 0.3 1 0.8 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 81 9 206 10 25 10 0.5 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※※※キた塩※おチにき※※※みはえ根※だ※※※※麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ヤまコなひンんゅし上みぞくの深だい白しみ食フご、乳ち がくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎ 並んようん しん ん ゆ油 サー ゆ もる けっぽ ゆ かの か の か の か の か の か の か の か の か の か | 206 45 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1. | 米牛※キャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 4 110 分小) 60 | ※牛※生。鶏※塩※にたにしまピ※※塩※※塩※キ※塩※レ※だレ※※塩水ココリニュンは、カーカ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ | 55 206 40 2 5 5 5 3 0 1 5 5 5 3 0 1 5 5 5 3 0 1 1 5 5 5 2 5 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ※牛が、 ※大学、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、 | 220 300 500 200 0.55 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 100 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.02 0.03 0.03 0.03 0.03 0.05 0.05 0.05 0.05 | 米麦※※に※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※ | 8 0.3 1 15 1.3 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/40/17 65 6 10 1.3 10.5 0.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1 |
| 立及び材料(中学年) | 発※※※牛※ごが、た※※※※※※※※※水※ごはもに※※※※※さ豚ごだ根※※※※水野の酒食乳牛や高オま津冷淡み上し液水なまくやんしみ上白白わ肉ぼい深糸だし白食玄め、塩、乳が豆ルぎい液しらは、たあさしじより白すごに、うこねこしょし塩米には、は、いかりでは、ないのでは、からのでは、いんでは、からのでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いんでは、いん | 81 91 10.3 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 | ※※水 生※という こう こうしょう はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※※水ご※はたし※※※※水み乳牛わさょ深酒しみなぶ肉ょなかんぶ酒み淡し上でも凍くまめたフ白し食が乳らわかがぎょりたのでいまである。これでは、かんなどである。 かんしょう はいいぎ こうしょう いんしょう はいいぎ こうしょう こういき ゆ 油ぼ 油 うゆ る 夏 水りうゆ からの はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいぎ こうしょう はいがい はいぎ こうしゅん はいき はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 0.3 3.5 3.1 1.0 0.8 10 10 10 10 10 10 10 10 11 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 81 9 206 10 25 10 0.5 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※※※キた塩※おチにき※※※みはえ根※だ※※※※麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ヤまコなひンんゅし上みぞくの深だい白しみ食フご、乳ち がくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎ 並んようん しん ん ゆ油 サー ゆ もる けっぽ ゆ かの か の か の か の か の か の か の か の か の か | 206 45 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1. | 米牛※キャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 4 110 分小) 60 | ※牛※とり 鶏※塩※にたにしまピ※※塩※※塩※キ※塩※レ※だレ※※塩水黒乳牛に 肉酒コなんまんめいーカ赤ココ上でなっま冷ャしコな夕糸い夕白し鬞ココ乳 乳ごろ トマース まん けントそソョ糖粉ねコなコツうョねスまん げゆーヨー コン カー油 ボール マーメー カー油 ボールのの カールの マーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー | 55 206 40 2 5 5 5 3 0 1 5 5 5 3 0 1 5 5 5 3 0 1 1 5 5 5 2 5 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ※牛が、 ※大学、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、 | 220 300 500 200 0.55 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 100 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.02 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 | 米麦※※に※※※※※※※・※※・大鶏し※※※水ひ※※※※※※※※のごだ里根干※食酒んししゅかとな乳牛が湯があれ肉ょし上みで、じひた冷オしみ上なつぼい芋深しし塩、じらょかり白た、乳が出たべ、うょ白りん、きじけ凍れより白たぺうこ、ね椎ょんすうつん糖ね、の豆ねつ、がう糖ん粉、のきこだルうん糖ねい、ん、ぎ茸う干ゆだ。油を腐油で、ゆ糖ん粉、のきこだルうん糖ねじん。ぎ茸うは、おまツゆ、油では、おきが、おまりのし、し | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/40/17 65 6 10 1 2 1 0.3 5/5 10 1.3 1 0.5 0.3 1 1 0.5 1.3 1 0.5 1.3 1 0.5 1.3 1 1 0.5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 |
| 立及び材料(中学年) | 発※※※牛※ごが、た※※※※※※※※※※※ボジではもに※※※※※・**・**・**・**・**・**・**・**・**・**・*・*・*・*・* | 81 91 10.3 206 38 10 32 1.5 0.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※※水・大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※※水ご※はたし※※※※水み乳牛わさょ深酒しみなぶ肉ょなかんぶ酒み淡し上でも凍くまめたフ白し食が乳らわかがぎょりたのでいまである。これでは、かんなどである。 かんしょう はいいぎ こうしょう いんしょう はいいぎ こうしょう こういき ゆ 油ぼ 油 うゆ る 夏 水りうゆ からの はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいぎ こうしょう はいがい はいぎ こうしゅん はいき はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 0.3 3.5 3.1 1.0 0.8 10 10 10 10 10 10 10 10 11 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 81 9 206 10 25 10 0.5 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※※※キた塩※おチにき※※※みはえ根※だ※※※※麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ヤまコなひンんゅし上みぞくの深だい白しみ食フご、乳ち がくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎ 並んようん しん ん ゆ油 サー ゆ もる けっぽ ゆ かの か の か の か の か の か の か の か の か の か | 206 45 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1. | 米牛※キャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 4 110 分小) 60 | ※牛※生。鶏※塩※にたにしまピ※※塩※※塩※キ※塩※レ※だレ※※塩水ココリニュンは、カーカ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ | 55 206 40 2 5 5 5 3 0 1 5 5 5 3 0 1 5 5 5 3 0 1 1 5 5 5 2 5 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ※牛が、 ※大学、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、 | 206 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.02 0.01 0.02 0.01 0.02 0.01 0.02 0.02 | 米麦※※に※※※※※※・※※・※※・※※・※※・※・※・※・※・※・※・※・※・※ | 8 0.3 1 15 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/40/17 65 6 10 1.3 1.5 0.3 1.5 0.3 1.5 0.3 1.5 0.3 1.5 0.3 |
| 立及び材料(中学年) | 発※※※牛※ごが、た※※※※※※※※※水※ごはもに※※※※※さ豚ごだ根※※※※水野の酒食乳牛や高オま津冷淡み上し液水なまくやんしみ上白白わ肉ぼい深糸だし白食玄め、塩、乳が豆ルぎい液しらは、たあさしじより白すごに、うこねこしょし塩米には、は、いかりでは、ないのでは、からのでは、いっといいでは、からのでは、いうでは、いうでは、いうでは、いうでは、いうでは、いうでは、いうでは、いう | 81 91 10.3 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 | ※※水・大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※※水ご※はたし※※※※水み乳牛わさょ深酒しみなぶ肉ょなかんぶ酒み淡し上でも凍くまめたフ白し食が乳らわかがぎょりたのでいまである。これでは、かんなどである。 かんしょう はいいぎ こうしょう いんしょう はいいぎ こうしょう こういき ゆ 油ぼ 油 うゆ る 夏 水りうゆ からの はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいぎ こうしょう はいがい はいぎ こうしゅん はいき はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 0.3 3.5 3.1 1.0 0.8 10 10 10 10 10 10 10 10 11 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 81 9 206 10 25 10 0.5 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※※※キた塩※おチにき※※※みはえ根※だ※※※※麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ヤまコなひンんゅし上みぞくの深だい白しみ食フご、乳ち がくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎ 並んようん しん ん ゆ油 サー ゆ もる けっぽ ゆ かの か の か の か の か の か の か の か の か の か | 206 45 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1. | 米牛※キャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 4 110 分小) 60 | ※牛※生。鶏※塩※にたにしまピ※※塩※※塩※キ※塩※レ※だレ※※塩水ココリニュンは、カーカ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ | 55 206 40 2.1 1 3.20 5 5 5 3 0 1 1 5 5 2 5 5 3 0 1 1 5 5 2 5 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ※牛が、 ※大学、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、 | 220 300 500 200 0.55 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.02 0.02 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 | 米麦※※に※※※※※※※・※※・※※・※※・※※・※※・※※・※※※・※※・※※※・※※※・※※※・※※・※※・※※・※※・※※・※※・※※・※※・※※・※※・※※・※・ | 8 0.3 1 15 1.3 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5/40/17 65 6 10 1.3 10.5 0.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1 |
| 立及び材料(中学年) | 発※※※牛※ごが、た※※※※※※※※※※※ボジではもに※※※※※・**・**・**・**・**・**・**・**・**・**・*・*・*・*・* | 81 91 10.3 206 38 10 32 1.5 0.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※※水・大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※※水ご※はたし※※※※水み乳牛わさょ深酒しみなぶ肉ょなかんぶ酒み淡し上でも凍くまめたフ白し食が乳らわかがぎょりたのでいまである。これでは、かんなどである。 かんしょう はいいぎ こうしょう いんしょう はいいぎ こうしょう こういき ゆ 油ぼ 油 うゆ る 夏 水りうゆ からの はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいぎ こうしょう はいがい はいぎ こうしゅん はいき はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 0.3 3.5 3.1 1.0 0.8 10 10 10 10 10 10 10 10 11 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 81 9 206 10 25 10 0.5 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※※※キた塩※おチにき※※※みはえ根※だ※※※※麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ヤまコなひンんゅし上みぞくの深だい白しみ食フご、乳ち がくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎ 並んようん しん ん ゆ油 サー ゆ もる けっぽ ゆ かの か の か の か の か の か の か の か の か の か | 206 45 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1. | 米牛※キャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 4 110 分小) 60 | ※牛※生。鶏※塩※にたにしまピ※※塩※※塩※キ※塩※レ※だレ※※塩水ココリニュンは、カーカ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ | 55 206 40 2.1 1 3.20 5 5 5 3 0 1 1 5 5 2 5 5 3 0 1 1 5 5 2 5 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ※牛が、 ※大学、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、 | 220 300 500 200 0.55 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.02 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.02 0.02 0.03 0.03 0.03 0.03 0.03 | 米麦※※に※※※※※※※※・※※た鶏し※※※水ひ※※※※※※※※のごだ里根干※※※・・食酒んしし体み上な乳牛だ湯なれ肉ょし上みで「じひた冷オしみ上なつぼい芋深しし白食フ塩」のすうつん糖ね」の豆ねつ「がう糖ん粉」のきこだルうん糖ねい「ん」ぎ茸うよ「クートゆだ」は、一く腐油で、ゆきのでは、水まツゆで、油では、一く腐油で、ゆきのでは、水まツゆでは、水まツゆでは、水まツゆでは、水まツゆでは、水まツゆでは、水まツゆでは、水まツゆでは、水まツゆでは、水まツゆでは、水まツのでは、水まツのでは、水まツのでは、水まツのでは、水まツのでは、水まツのでは、水まツのでは、水は、水は、水は、水は、水は、水は、水は、水は、水は、水は、水は、水は、水は | 8 0.3 1 15 3.5 0.4 0.5 0.4 0.5 0.4 0.5 65 6 10 1 2 1 0.3 5 5 5 10 1.3 1 0.5 0.3 1.5 0.3 1.5 0.3 1.5 0.3 1.5 0.3 1.5 0.5 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 |
| 立及び材料(中学年) | 発※※※牛※ごが、た※※※※※※※※※※※ボジではもに※※※※※・**・**・**・**・**・**・**・**・**・**・*・*・*・*・* | 81 91 10.3 206 38 10 32 1.5 0.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※※水・大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※※水ご※はたし※※※※水み乳牛わさょ深酒しみなぶ肉ょなかんぶ酒み淡し上でも凍くまめたフ白し食が乳らわかがぎょりたのでいまである。これでは、かんなどである。 かんしょう はいいぎ こうしょう いんしょう はいいぎ こうしょう こういき ゆ 油ぼ 油 うゆ る 夏 水りうゆ からの はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいぎ こうしょう はいがい はいぎ こうしゅん はいき はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 0.3 3.5 3.1 1.0 0.8 10 10 10 10 10 10 10 10 11 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 81 9 206 10 25 10 0.5 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※※※キた塩※おチにき※※※みはえ根※だ※※※※麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ャまコなひンんゅし上みぞくの深だい白しみ食フご、乳ち がくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎ 並んようん しん ん ゆ油 サー ゆ もる けっぽ ゆ かの か の か の か の か の か の か の か の か の か | 206 45 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1. | 米牛※キャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 4 110 分小) 60 | ※牛※生。鶏※塩※にたにしまピ※※塩※※塩※キ※塩※レ※だレ※※塩水ココリニュンは、カーカ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ | 55 206 40 2.1 1 3.20 5 5 5 3 0 1 1 5 5 2 5 5 3 0 1 1 5 5 2 5 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ※牛が、 ※大学、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、 | 226 0.2 30 50 20 0.5 4.5 4 0.02 10 0.5 10 0.02 0.01 0.5 27 0.2 5 | 米麦※※に※※※※※※・※※・※※・※※・※・※・※・※・※・※・※・※・※・※・ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.3 206 5.4 0.5 10 1.5 10 0.5 10 1.3 10 0.5 0.3 1.5 20 20 10 0.3 1.5 20 20 110 0.3 1.5 2 0.1 2 0.2 110 |
| 立及び材料(中学年) | 発※※※牛※ごが、た※※※※※※※※※※※ボジではもに※※※※※・**・**・**・**・**・**・**・**・**・**・*・*・*・*・* | 81 91 10.3 206 38 10 32 1.5 0.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※※水・大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 4 0.1 4 206 30 40 35 10 10 30 15 0.2 0.5 0.5 0.5 サラダ 15 20 | 米麦牛※さ※し根※※※が鶏し※白にか※※※※※水ご※はたし※※※※水み乳牛わさょ深酒しみなぶ肉ょなかんぶ酒み淡し上でも凍くまめたフ白し食が乳らわかがぎょりたのでいまである。これでは、かんなどである。 かんしょう はいいぎ こうしょう いんしょう はいいぎ こうしょう こういき ゆ 油ぼ 油 うゆ る 夏 水りうゆ からの はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいいぎ こうしょう かんしょう はいぎ こうしょう はいがい はいぎ こうしゅん はいき はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ はんしゃ | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 0.3 3.5 3.1 1.0 0.8 10 10 10 10 10 10 10 10 11 10 10 10 10 | 米麦牛※ ★素生※ ************************************ | 81 9 206 10 25 10 0.5 10 1.3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※※※キた塩※おチにき※※※みはえ根※だ※※※※麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ャまコなひンんゅし上みぞくの深だい白しみ食フご、乳ち がくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎ 並んようん しん ん ゆ油 サー ゆ もる けっぽ ゆ かの か の か の か の か の か の か の か の か の か | 206 45 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1. | 米牛※キャー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 0.3 0.5 0.5 15 0.5 12 20 10 24 4 4 110 分小) 60 | ※牛※生。鶏※塩※にたにしまピ※※塩※※塩※キ※塩※レ※だレ※※塩水ココリニュンは、カーカ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ | 55 206 40 2.1 1 3.20 5 5 5 3 0 1 1 5 5 2 5 5 3 0 1 1 5 5 2 5 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | ※牛が、 ※大学、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、一、 、 | 220 300 500 200 0.55 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.03 0.03 0.03 | 米麦※※に※※※※※※※・※※・大鶏し※※※水ひ※※※※※※※※のごだ里根干※※※水ミル食酒んしし体み上な乳牛だ湯なれ肉ょし上みで「じひた冷オしみ上なつぼい芋深しし白食フでル塩」のすうつん糖ねりの豆ねつ「がう糖ん粉」のきこだいうん糖ねいった。中粉ででは、水まツゆの豆ねでは、一粉では、水まツゆのは、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、 | 8 0.3 15 3.5 0.4 0.5 0.4 0.5 65 6 10 1 2 1 3 5 5 5 7 1.5 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 |
| 立及び材料(中学年) | 発※※※牛※ご然の大きでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが | 81 91 10.3 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 20.1 | ※※※牛び工にたカ※塩※※水※き。※レれ※コグ食な乳牛では、カンボー・スコグランは、カンボー・スロックでは、カンボー・スロックでは、カンボー・スロックでは、カンボー・スロックでは、カンボー・スロック・ス いっぱい かんかん でんしょう かんき ロック・カー かんき ロック・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・ | 4 0.1 4 0.1 30 40 35 10 30 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 | 米麦牛※さ※し根※※※※が鶏し※白にか※※※※※※※※できませんです。これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、 | 81 9 206 かき 50 1.51 1.51 1.50 3.53 1.11 0.81 0.81 0.81 0.81 0.81 0.81 0.81 | 米麦牛※▲※たかに※※※※でで、※※:・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 81 9 206 10 10 25 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※キた塩※お手にき※※※みはえ根※だ※※※水麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ヤまコなひンんゆし上みぞくの深だい白しみ食フご乳ちがくうねそんう べねシたたゲじうょ白りれさきねまこしょり塩しは かくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎゅんようん ークん ゆ油 サーゆ る け ま うゆ ク | 206 45 1.5 0.5 0.5 25 10 1.5 0.5 20 1.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | 米牛※さ、※※・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 50 0.5 0.5 15 0.5 12 20 12 4 4 110 60 | ※牛※とり 鶏※塩※にたにしまピ※※塩※※塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 55 206 40 2.1 1.30 5.5 3.0 1.5 1.5 1.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2 | ※牛※ハ豚塩じたにしに※※※※※※※※※※×ウンジャルできょう。 素乳牛ヤ肉 シがねじうにた麦塩タナー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー | 220 300 500 200 0.55 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 | 米麦※※に※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※ | 8 0.3 15 3.5 0.4 0.5 0.4 0.5 65 6 10 1 2 1 1 0.3 5 1.5 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 |
| 立及び材料 (中学年) | 発※※※牛※ご然※た※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※ | 81 91 10.3 206 206 38 103 201 0.51 0.52 100 103 201 105 105 105 105 105 105 105 105 105 1 | ※※水 生 ※ と りょう と は で は で が と が で が と が で が と が で が と が で か と が で か と が で か と が で か と が で か と が で か と が で か と が で か と が で か で で で で で で で で で で で で で で で で で | 4 0.1 4 206 2 3 3 1 1 3 1 5 8 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 | 米麦牛※さいは、※※※が鶏し※白にか※※※※水ご※はたし※※※水み※ 乳牛わさうね。よりたの、いったがじの、り口ょ白ん、く角さねじけレしょ塩、んかったがです。からがぎ、ゆ、油ぼ、油、水のののがです。 かんれん いっかん いっかん いっぱいぎ エックラウ はいぎ はんかん はいいぎ エックラウ はいぎ はんかん はいいぎ ボックラウ はいぎ かんかん がねがら かんがん がねがら かんがん かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんし | 81 9 206 50 1.51 1.51 1.55 1.50 1.50 1.50 1.50 1 | 米麦牛※ ★素生※ ★か大まぼん食小-なつオひまゃし上酢きた肉芋いぼ板深赤煮 「クリンエーン」 ・************************************ | 81 9 206 206 10 25 10 25 10 20 10 20 10 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 | ※牛※け鶏※しに※※※キた塩※お手にき※※※みはえ根※が※※※水麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ヤまコなひンんゆし上みぞくの深だい白しみ食フご乳ちがくうねそんう べねシたたゲじうょ白りれさきねまこしょり塩レは かくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎゅんようん ールル かくりね ゆ は サ ゆ あ け ま うゆ ク ボール かんようん 一次 かんしょり かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ | 206 45.1.5.5.5.2.5.1.1.5.5.5.5.5.5.5.2.5.2.5. | ************************************ | 90 206 50 0.5 15 0.5 12 10 10 4 11 4 11 60 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 | ※牛※塩※塩水コ※ 黒乳牛に 肉酒コなんまんめいーカ赤ココ上でなっま冷ャしコな夕糸い夕白し縄コココココンシーのではいったはいりになっていまれる。 コープリンでは、カーカ・マッカンシーのでは、カーカーのアンコーは、カーカーのアンコーは、カーカーのアンコーは、カーカーのアンコーは、カーカーのアンルは、カーカーのアンルカーが、カーカーのアンルカーが、カーカーのアンルカーが、カーカーのアンルカーが、カーカーのアンルカーが、カーカーのアンルカーが、カーカーのアンルカーが、カーカーのアンルカーが、カーカーは、カーカーのアンルカーが、カーカーカーが、カーカーカーが、カーが、 | 55 206 4021130555301151823 0 0.2 55530151823 0 0.2 555301515525 1 0.51823 0 0.5110 1 0.51823 0 0.5108 0 0.510 | ※牛※ ・大下下では、 ・大下では、 ・大下では、 ・大下では、 ・大下では、 ・大下では、 ・大下では、 ・大下では、 ・大下では、 ・大下では、 ・大下では、 ・大下では、 ・大下では、 ・大では、 ・たがは、 ・たがは、 ・たがは、 ・たがは、 ・な | 206 22 0.2 30 50 20 0.5 50 20 0.5 4.5 4.5 4.5 4.5 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0 | 米麦※※に※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※ | 8 0.3 1 15 1 3.5 0.4 0.5 0.4 0.5 65 6 10 1 2 1 1 3.5 10 0.5 1.5 10 8 10 1.3 1 0.5 2 10 0.1 2 0 |
| 立及び材料(中学年) | 発※※※牛※ご然※た※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※ | 81 91 10 20 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※※※牛び工にたカ※塩※※水※き。※レれ※・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 4 0.1 4 0.1 30 40 35 10 30 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 | 米麦牛※さい、大きなかい、これでは、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな | 81 9 206 50 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 | 米麦牛※ ★素生※ ★か大まぼん食小-なつオひまゃし上酢きた肉芋いぼ板深赤煮 ではったがイじつべょ白でいいではみ干があるでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 | 81 9 206 206 10 25 10 25 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | ※牛※け鶏※しに※※※キた塩※お手にき※※※みはえ根※だ※※※水麦乳牛い肉酒よんしな赤みし酒ヤまコなひンんゆし上みぞくの深だい白しみ食フご乳ちがくうねそんう べねシたたゲじうょ白りれさきねまこしょり塩しは かくうねそんう ツぎョねしンんりう糖んしいたぎゅんようん ークん ゆ油 サーゆ る け ま うゆ ク | 206 45.1.1.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5 | 米牛※さ※※ハ県※み※※みたじは根※※水が。※水が、※水が、※水が、※水が、ボッカン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 90 206 50 0.5 0.5 15 0.5 12 20 12 4 4 110 60 | ※牛※塩※塩水コ※ 黒乳牛に 肉酒コなんまんめいーカ赤ココ上でなっま冷ャしコな夕糸い夕白し鬞コココココンシーのではいったはいりになっていまれる。 コーパーのではいかでは、シースのでは、カーココココココースでは、カーは、カーコーのでは、カーコーのででは、カーコーのででは、カーコーのででは、カーコないは、スカーコのででは、カーは、カーのででは、カーは、カーのでは、カーは、カーのでは、カーは、カーのでは、カーは、カーのでは、カーは、カーのでは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カー | 55 206 40 2.1 1.30 5.5 3.0 1.5 1.5 1.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2 | ※牛※ハ豚塩じたにしに※※※※※※※※※※×ウンジャルできょう。 素乳牛ヤ肉 シがねじうにた麦塩タナー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー | 220 300 500 200 0.55 4.5 4.5 4.5 4.5 0.02 0.02 0.02 0.01 0.5 0.02 0.01 0.5 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 0.02 | 米麦※※に※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※ | 8 0.3 15 3.5 0.4 0.5 0.4 0.5 65 6 10 1 2 1 1 0.3 5 1.5 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 |

^{*}塩分の単位はgです。

^{*}入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合もありますので、ご了承下さい。