

カツ	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		油	
サラダ	ツナ			キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢
チャウダー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロccoli	たまねぎ	さつまいも マカロニ 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩
牛乳		牛乳			米 麦		
ポーク豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 テンメンジャン みそ		にんじん 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ
大豆粉			にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油	
サラダ	鶏肉			もやし キャベツ	さとう	ごま油	酢 しょうゆ
牛乳		牛乳			米 麦		
のあげがらめ	ぶり				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ
あえ		のり	小松菜	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ
(削節) 鶏肉 油あげ			にんじん	白菜	もち		酒 みりん しょうゆ 塩
米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン		
かけスパゲッティ	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう 片栗粉	油	塩 鶏がらスープ ケチャップ ソース こしょう
のスープ煮	ベーコン 鶏肉			大根 たまねぎ キャベツ	片栗粉 じゃがいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩
牛乳		牛乳			米 麦		
バーグおろしソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが 大根	さとう 片栗粉		みりん しょうゆ
りあえ			しそ	白菜 きゅうり			塩
たま汁	(削節) かまぼこ 卵		にんじん ほうれん草	しいたけ	片栗粉		みりん しょうゆ 塩
牛乳		牛乳			米 麦		
と高野豆腐の香味あげ	さば 高野豆腐			しょうが にんにく	米粉 片栗粉	油	酒 しょうゆ
ぶあえ		こんぶ	小松菜	白菜			
じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	油	酒 みりん しょうゆ
と厚あげの甘辛丼	鶏肉 厚あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 麦 さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ
大根のみそ汁	(削節) みそ	牛乳	小松菜	切干大根 もやし	里いも		
みかん				みかん			
牛乳		牛乳			米 麦		
の照り焼き	鶏肉				さとう	油	しょうゆ 酒 みりん
ロニサラダ	ハム			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	酢 塩 こしょう
ちん汁	(削節) 油あげ 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白菜		ごま油	しょうゆ みりん 塩
パン 牛乳		牛乳			黒糖パン		
クビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう 片栗粉	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ
うサラダ	ハム	わかめ		もやし キャベツ	さとう	油	酢 しょうゆ
(減量) 牛乳		牛乳			米 麦		
メン	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 白菜	中華麺		鶏がらスープ オイスターソース みりん しょうゆ 塩 こしょう
らげと卵の中華煮	鶏肉 厚あげ うずら卵		チンゲン菜	たまねぎ	片栗粉	ごま油	鶏がらスープ 酒 みりん しょうゆ こしょう
牛乳		牛乳			米 麦		
魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉	油	
まいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	酢 こしょう 塩
炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	しめじ 白菜	さとう		みりん しょうゆ
牛乳 【南米】		牛乳			米 麦		
テル	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 もち米 コーンスターチ		トマトソース コンソメ 塩 こしょう
ー風サラダ	かまぼこ	海そう	にんじん	大根	さとう	ドレッシング	酢 塩
アコ	鶏肉		ブロッコリー	たまねぎ コーン	じゃがいも 片栗粉		コンソメ 野菜ブイヨン こしょう 塩
ポライス 【タイ】	豚肉 鶏肉		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 さとう	油	鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ カレー粉 塩
牛乳		牛乳					
ヤムスープ	いか		トマト チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム レモン	片栗粉	ごま油	トウバンジャン 鶏がらスープ こしょう ケチャップ 塩
風春雨サラダ	鶏肉			もやし きゅうり レモン	春雨 さとう	ごま油	酢 塩 唐辛子
パン 牛乳		牛乳			米粉パン		
トピザ 【イタリア】		チーズ			じゃがいも	油	ケチャップ
ニアソーセージ	ソーセージ						
ストラ	ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ	いんげんまめ		コンソメ こしょう 塩
マレード					マーマレード		
牛乳 【韓国】		牛乳			米 麦		
カルビ	鶏肉 テンメンジャン			しょうが にんにく キャベツ	さつまいも さとう 片栗粉	油	トウバンジャン 鶏がらスープ ケチャップ みりん しょうゆ
風サラダ		のり	チンゲン菜	もやし		ドレッシング	
ボギスープ	ベーコン 豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	トッポギ		鶏がらスープ こしょう しょうゆ 塩
(減量) 牛乳		牛乳			米 麦		
【インド】					ナン		
ーチキンカレー	鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	油 カレールウ バター	ワイン コンソメ ケチャップ カレー粉 塩 こしょう
ド風サラダ			にんじん	コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	酢
の三色丼	卵 あじ		小松菜	しょうが	米 麦 さとう	油	塩 酒 みりん しょうゆ
牛乳		牛乳					
汁	豚肉 油あげ みそ		青ねぎ	にんにく ごぼう 大根 しいたけ 白菜	里いも	油	鶏がらスープ

	ツナ			キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ す
にゅうチャウダー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さつまいも マカロニ こめこ	あぶら ホワイトレウ	コンソメ こしょう しお
はん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
ボーどろふ	ぶたにく とりにく とうふ テンメンジャン みそ		にんじん あおねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ さけ みりん しょうゆ
まき	だいずこ		にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	ごまあぶら	
うかサラダ	とりにく			もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ
はん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
のあげがらめ	ぶり				こめこ かたくりこ さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ
あえ		のり	こまつな	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ
に	(けずりぶし) とりにく あぶらあげ		にんじん	はくさい	もち		さけ みりん しょうゆ しお
たこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		
かけスパゲッティ	ソーセージ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう かたくりこ	あぶら	しお とりがらスープ ケチャップ ソース こしょう
いのスープに	ベーコン とりにく			だいこん たまねぎ キャベツ	かたくりこ じゃがいも		コンソメ とりがらスープ こしょう しお
はん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
バーグおろしソース	だいずこ ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが だいこん	さとう かたくりこ		みりん しょうゆ
りあえ			しそ	はくさい きゅうり			しお
たまじる	(けずりぶし) かまぼこ たまご		にんじん ほうれんそう	しいたけ	かたくりこ		みりん しょうゆ しお
はん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
とこやどうふのこみあげ	さば とうやどうふ			しょうが にんにく	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ
ぶあえ		こんぶ	こまつな	はくさい			
じゃが	ぶたにく		にんじん さいいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	さけ みりん しょうゆ
にくとあつあげの あまからどんぶり	とりにく あつあげ		にんじん さいいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	さけ みりん しょうゆ
うにゅう		ぎゅうにゅう					
ほしだいこんのみそしる いん	(けずりぶし) みそ		こまつな	きりほしだいこん もやし みかん	さといも		
はん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
にくのてりやき	とりにく				さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん
ロニサラダ	ハム			コーン キャベツ	マカロニ さとう	ドレッシング	す しお こしょう
ちんじる	(けずりぶし) あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう はくさい		ごまあぶら	しょうゆ みりん しお
とうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン		
クビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	マーガリン	ワイン コンソメ トマトソース ソース ケチャップ
そうサラダ	ハム	わかめ		もやし キャベツ	さとう	あぶら	す しょうゆ
はん(げんりょう) うにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
メン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし はくさい	ちゅうかめん		とりがらスープ オイスターソース みりん しょうゆ しお こしょう
あげとたまごのちゅうかに	とりにく あつあげ うずらたまご		チンゲンさい	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	とりがらスープ さけ みりん しょうゆ こしょう
はん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
みぎかなフライ	ほき				こむぎこ パンこ	あぶら	
まいもサラダ				きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング	す こしょう しお
さいだき	(けずりぶし) とりにく あつあげ		にんじん こまつな	しめじ はくさい	さとう		みりん しょうゆ
はん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
テル 【なんべい】	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ	かたくりこ こむぎこ もちごめ コーンスターチ		トマトソース コンソメ しお こしょう
ーふうサラダ	かまぼこ	かいそう	にんじん	だいこん	さとう	ドレッシング	す しお
アコ	とりにく		ブロッコリー	たまねぎ コーン	じゃがいも かたくりこ		コンソメ やさいフイオン こしょう しお
オライス 【タイ】	ぶたにく とりにく		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	とりがらスープ オイスターソース しょうゆ カレーこ しお
うにゅう		ぎゅうにゅう					
ヤムスープ	いか		トマト チンゲンさい	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム レモン	かたくりこ	ごまあぶら	トウバンジャン とりがらスープ こしょう ケチャップ しお
ふうはるさめサラダ	とりにく			もやし きゅうり レモン	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しお とうがらし
こパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		
トピザ 【イタリア】		チーズ			じゃがいも	あぶら	ケチャップ
ニアソーセージ	ソーセージ						
ストラ	ベーコン だいず		にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ	いんげんまめ		コンソメ こしょう しお
マレード					マーマレード		
はん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
カルビ 【かんこく】	とりにく テンメンジャン			しょうが にんにく キャベツ	さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	トウバンジャン とりがらスープ ケチャップ みりん しょうゆ
こくふうサラダ		のり	チンゲンさい	もやし		ドレッシング	
ポギスープ	ベーコン とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	トッポギ		とりがらスープ こしょう しょうゆ しお
はん(げんりょう) うにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
【インド】					ナン		
ーチキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	あぶら カレールウ バター	ワイン コンソメ ケチャップ カレーこ しお こしょう
ドふうサラダ			にんじん	コーン キャベツ	さとう	ドレッシング	す