

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 1月1日(火)から注文できます。	この枠内の日の お昼12時が 注文締切です。 注文締切 ●/●	おはしやスプーンを 忘れずに持ってきてください。 スプーンがあると食べやすいメニューの日には、 左のマークを表示しています。	1 いわしのかば焼き風 ニラともやしのソテー おこのみあげ ほうれん草とえのきの煮びたし 梅干・味付けのり かいのこ汁 ごはん・牛乳 スープ 1/22	8 きつねうどん 豚と大根の照り煮 ほうれんそうとゆばの煮びたし さつまいもシュガー かやくごはん 牛乳 1/29
4 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のかりぱた炒め かぼちゃのそぼろあんかけ マカロニグラタン のりの佃煮 ごはん・牛乳 注文締切 1/25	5 チキン南蛮 糸こんにゃくびら ジャガイモのトマト煮込み ちくわ野菜炒め ミルクレープ ごはん・牛乳 注文締切 1/25	6 ヒレかつ きゃべつのおかか炒め かぼちゃの甘辛炒め ほうれん草の白和え みかん(缶) 鮭と白菜のクリームスープ 減量ごはん・牛乳 注文締切 1/25	7 サンジのまぜまぜチャーハン 揚げぎょうざと揚げシューマイ ソース焼きそば 白菜とツナの煮物 むらさき芋タルト 牛乳 注文締切 1/28	15 鶏の香草パン粉焼き ごぼうのから揚げ とまとスパゲッティ こんにやくピーマン ふりかけ(かつお・ごま) コーンスープ 減量ごはん・コーヒーマル 注文締切 2/5
11 建国記念の日 天つゆ スパイシーポテト 小松菜の中華煮 枝豆とひじきのツナサラダ 減量ごはん・牛乳 注文締切 2/1	12 鶏とえびと野菜の天井 ポークコロッケ ガトーショコラ 緑の彩りパスタ ピリからきゅうり ターメリックライス 牛乳 注文締切 2/1	13 ビーフシチュー 小松菜と人参のアーモンド炒め いかのナポリ風 こんにやくチャップチェ キャンディチーズ(鉄) ごはん・牛乳 注文締切 2/4	14 鶏肉のバタぼんステーキ ごぼうのから揚げ とまとスパゲッティ こんにやくピーマン ふりかけ(かつお・ごま) コーンスープ 減量ごはん・コーヒーマル 注文締切 2/5	22 豚肉キムチ 豆腐のふわふわ揚げ じゃがいもグラタン ナタデココフルーツ ジュリエンスープ ごはん・牛乳 注文締切 2/12
18 鶏のからあげ甘辛風 じゃが芋のきんぴら炒め コーンコロッケ しろ菜の煮びたし 甘夏みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 2/8	19 ヤンニョムチキン もやしののりあえ チヂミ揚げ 野菜のナムル はりはりキムチ トックのごま坦々風スープ 減量ごはん・牛乳 注文締切 2/8	20 牛肉コロッケ きんぴらごぼう スパゲティミートソース かぶのコンソメ炒め かぼちゃのサラダ 水菜と豚肉のはりはりスープ 減量ごはん・牛乳 注文締切 2/8	21 豆腐ハンバーグBBQソース 小松菜とコーンのソテー ちくわの磯辺揚げ 白身魚と大豆のケチャップ炒め 切り干し大根の煮物 ごはん・牛乳 注文締切 2/8	28 ポークチャップ きゃべつのおいスターソース炒め さつまいもの天ぷら 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 りんご缶 ごはん・牛乳 注文締切 2/18
25 鶏肉の照り焼き キャベツと水菜のソテー 豚じゃが ししゃもフライ ツナつばふりかけ ごはん・牛乳 注文締切 2/15	26 ほかほかカレーライス チーズ入りチキンかつ フルーツミックス きのこともやしの中華和え 福神漬け ごはん・牛乳 注文締切 2/15	27 三色丼 岩石揚げ 鱈の西京焼き ひとくち洋ナシゼリー ふわふわ卵のすまし汁 牛乳 注文締切 2/15	28 ポークチャップ きゃべつのおいスターソース炒め さつまいもの天ぷら 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 りんご缶 ごはん・牛乳 注文締切 2/18	

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2月平均栄養価	864	31.6	25	359	3.3	280	0.44	0.63	35	5.1	2.9
文部科学省基準	820	30	学校給食による摂取エネルギー全体の 25～30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

各学年の給食の実施が無い日

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	18日(月)・20日(水)・21日(木) 22日(金)・25日(月)	6日(水)・7日(木)・8日(金)・18日(月) 20日(水)・21日(木)・22日(金)・25日(月)	14日(木)・18日(月)・20日(水) 21日(木)・22日(金)・25日(月)
高鷲南中学校	27日(水)・28日(木)	4日(月)・5日(火)・6日(水) 27日(水)・28日(木)	19日(火)・22日(金)・25日(月) 26日(火)・27日(水)・28日(木)
河原城中学校	25日(月)・26日(火)・27日(水)	25日(月)・26日(火)・27日(水)	1日(金)・14日(木)・22日(金) 25日(月)・26日(火)・27日(水)
はびきの埴生学園 (7年生～9年生)	27日(水)・28日(木)	7日(木)・8日(金) 27日(水)・28日(木)	1日(金)・14日(木)・20日(水) 21日(木)・22日(金)
峰塚中学校	27日(水)・28日(木)	27日(水)・28日(木)	1日(金)・15日(金)・20日(水)・21日(木) 25日(月)・27日(水)・28日(木)
誉田中学校	27日(水)・28日(木)	5日(火)・6日(水)・7日(木) 8日(金)・27日(水)・28日(木)	21日(木)・25日(月)・26日(火) 27日(水)・28日(木)

アレルギー物質を含む食品の一覧

7大アレルギー物質：小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび
※飲用牛乳は一覧には表示していません。

使用日	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	えび
1日	○					○	○
4日	○			○			
5日	○		○	○			
6日	○			○			
7日	○		○	○			○
8日	○			○			
12日	○		○				○
13日	○		○	○			
14日	○			○			
15日	○			○		○	○
18日	○						
19日	○			○			○
20日	○		○	○			
21日	○			○		○	○
22日	○			○			
25日	○			○		○	○
26日	○			○			
27日	○		○	○			
28日	○			○			

2月6日(水) テスト応援献立

野菜たっぷり
(ビタミンA・Cでかぜ予防！)

豆腐(大豆)
(脳神経を作るレシチンたっぷり)

魚
(DHA・EPAで
脳神経を太く！)

牛乳
(カルシウムで
気持ちをホット！)

給食で使用している油はなたね油です。また醤油には大豆、小麦が使用されています。
同一調理場において、7大アレルギー物質を含む食品を製造する場合があります。
食材の入荷状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
その際は、教室と配膳室への掲示と、ホームページへの掲載を行います。

羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

1(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	807Kcal	31.1g	23.6g
いわしのかば焼き風		161Kcal	
いわし開き、澱粉付、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉			
ニラともやしのソテー		9Kcal	
にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
おこのみあげ		60Kcal	
キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも脂身なし、釜あげ桜えび、小麦粉、並塩、あおさ粉、かつお削り節、とんかつソース、なたね油			
ほうれん草とえのきの煮びたし		24Kcal	
ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、本みりん、淡口しょうゆ、上白糖、だしかつお			
梅干・味付けのり	14Kcal	かいのこ汁	43Kcal
梅干し、味付けのり		水煮だいず、板こんにやく、にんじん、だいこん、青ねぎ、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布	

7(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	870Kcal	32.1g	25.3g
サンジのまぜまぜチャーハン			434Kcal
精白米、焼き豚、むきえび、するめいか、にんじん、青ねぎ、たまねぎ、ごま油、なたね油、並塩、コンショ、淡口しょうゆ、料理酒			
揚げぎょうざと揚げシューマイ			113Kcal
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、コーンしゅうまい、なたね油			
ソース焼きそば			63Kcal
スパゲティ、キャベツ、豚肩ロース 皮下脂肪なし、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、コンショ、料理酒、とんかつソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、トマトケチャップ			
白菜とツナの煮物			48Kcal
はくさい、まぐろ油漬け、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
むらさき芋タルト			74Kcal
紫芋タルト			

14(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	881Kcal	36.2g	26.5g
鶏肉のバタぼんステーキ	185Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショー、小麦粉、なたね油、にんにく、濃口しょうゆ、米酢、ゆず果汁、上白糖、本みりん、バター(加塩)			
小松菜と人参のアーモンド炒め	14Kcal		
こまつな、にんじん、太もやし、にんにく、アーモンド(ダイス)、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華スープの素、コンショー			
いかのナポリ風	110Kcal		
するめいか、クッキングワイン、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、じゃがいも、トマトケチャップ、上白糖、ウスターソース			
こんにやくチャップチェ	41Kcal		
豚肉もも脂身なし、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにやく、にんじん、乾しいたけ、ピーマン、青ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油			
キャンディーズ(鉄)	35Kcal		
チーズで鉄分			

20(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	849Kcal	28.8g	25.9g
牛肉コロッケ	147Kcal	きんぴらごぼう	17Kcal
牛肉コロッケ、なたね油	ごぼう、糸こんにやく、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、煎り白胡麻		
スパゲティミートソース	76Kcal		
スパゲティ、牛肉(刻み)、豚肉(刻み)、たまねぎ、にんじん、トマトビュレ、上白糖、とんかつソース、コンソメ、並塩、コンショ、パルメザンチーズ、なたね油			
かぶのコンソメ炒め	25Kcal		
かぶ、かぶの葉、無塩せきボンレスハム、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コンショ			
かぼちゃのサラダ	63Kcal		
かぼちゃ、並塩、コンショ、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド(ダイス)			
水菜と豚肉のはりはりスープ	61Kcal		
水菜、きざみ揚げ、豚肉ロース、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、並塩、馬鈴薯精製澱粉			

26(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	876Kcal	29.3g	24.2g
<u>ほかほかカレーライス</u>			170Kcal
じゃがいも、にんじん、たまねぎ、れんこん、にんにく、豚肩ロース 皮下脂肪なし、ローリエパウダー、オイスターソース、牛乳、なたね油、カレールウ パーモント、カレールウ グルメき、トマトケチャップ、ウスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
<u>チーズ入りチキンかつ</u>			126Kcal
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
<u>フルーツミックス</u>			39Kcal
みかん缶詰、りんご缶、ナタデココ			
<u>きのこもやしの中華和え</u>			34Kcal
えのきたけ、ほんしめじ、もやし、きゅうり、焼き豚、なたね油、ごま油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、煎り白胡麻			
<u>福神漬け</u>			11Kcal
福神漬け			



平成31年2月 使用食材一覧表



4(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	868Kcal	33.3g	23.6g
鶏肉のマーマレード焼き	132Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、にんにく、クッキングワイン、みかんじゃむ、淡口しょうゆ、本みりん			
ほうれん草のかりんご炒め	22Kcal		
ほうれんそう、ホールネールコン(冷)、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、コンショ			
かぼちゃのそぼろあんかけ	143Kcal		
かぼちゃ、なたね油、たまねぎ、鶏ひき肉、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
マカロニグラタン	59Kcal		
マカロニ、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、サラダチーズ、なたね油、並塩、コンショ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
のりの佃煮	16Kcal		
きざみのり、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			

8(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	807Kcal	26.5g	18g
<u>きつねうどん</u>	142Kcal		
うどん、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、並塩、わかめ、油揚げ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
<u>豚と大根の照り煮</u>	58Kcal		
だいこん、豚肩ロース 皮下脂肪なし、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
<u>ほうれんそうとゆばの煮びたし</u>	26Kcal		
ほうれんそう、ゆば、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
<u>さつまいもシュガー</u>	72Kcal		
さつまいも、なたね油、上白糖、バター(加塩)			
<u>かやくごはん</u>	371Kcal		
精白米、にんじん、鶏ひき肉、乾しいたけスライス、並塩、料理酒、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、だし昆布、だしかつお			

15(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	821Kcal	31.5g	18g
鶏の香草パン粉焼き 112Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、パジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉		ごぼうのから揚げ 43Kcal	ごぼう、だしかつお、だし昆布、上白糖、料理酒、本みりん、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩
とまとスパゲッティ		48Kcal	
スパゲッティ、たまねぎ、えのきたけ、オリーブオイル、コンショ、トマトケチャップ、トマトソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、並塩			
こんにやくピーマン 23Kcal		ふりかけ(かつお・ごま) 19Kcal	
ちりめんじゃこ、ピーマン、つきこんにやく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ		かつお削りぶし、刻み昆布、煎り白胡麻、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん	
コーンスープ		148Kcal	
スイートコーン缶詰、小麦粉、バター(加塩)、牛乳、並塩、コンショ			

21(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	894Kcal	31.4g	26.5g
<u>豆腐ハンバーグBBQソース</u>	197Kcal		
豆腐入りチキンハンバーグ、たまねぎ、トマトケチャップ、ウスターソース、はちみつ、濃口しょうゆ、コンショ、なたね油			
<u>小松菜とコーンのソテー</u>	8Kcal		
こまつな、ホールネールコン、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、コンショ			
<u>ちくわの磯辺揚げ</u>	61Kcal		
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			
<u>白身魚と大豆のケチャップ炒め</u>	80Kcal		
ホキ(角切り)、水煮だいず、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖			
<u>切り干し大根の煮物</u>	52Kcal		
切り干し大根、きざみ揚げ、にんじん、料理酒、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、並塩、だしかつお、なたね油			

27(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	839Kcal	35.9g	23.6g
三色丼	483Kcal		
精白米、鶏ひき肉、たけのこ 水煮、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油、ほうれんそう、だしかつお、本みりん、煎り白胡麻、錦糸卵			
岩石揚げ	109Kcal		
かぼちゃ、水煮だいず、干しひじき、サラダチーズ、小麦粉、淡口しょうゆ、上白糖、なたね油			
鱈の西京焼き	38Kcal		
たら、料理酒、本みりん、濃口しょうゆ、信州味噌、特白味噌			
ひとくち洋ナシゼリー	19Kcal		
洋梨ゼリー			
ふわふわ卵のすまし汁	52Kcal		
液卵、干しわかめ、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、並塩、馬鈴薯精製澱粉			

5(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	900Kcal	31.8g	26.7g
チキン南蛮	224Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、キューピータルソース			
糸こんにゃびら	20Kcal		
糸こんにやく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬け、煎り白胡麻、だしかつお、だし昆布			
ジャガイモのトマト煮込み	80Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、無塩せきベーコン、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、コンショ、オリーブオイル			
ちくわ野菜炒め	28Kcal		
焼竹輪、にんじん、キャベツ、並塩、濃口しょうゆ、ごま油、なたね油、トウバンジャン、馬鈴薯精製澱粉			
ミルクレープ	52Kcal		
ミルクレープ			

12(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	849Kcal	29.5g	27.8g
<u>鶏とえびと野菜の天丼</u>		205Kcal	
鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、濃口しょうゆ、並塩、えび、さつまいも、焼竹輪、たまねぎ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油			
<u>天つゆ</u>		29Kcal	
だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			
<u>スパイシーポテト</u>		89Kcal	
じゃがいも、国産大豆(ボイル)、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			
<u>小松菜の中華煮</u>		17Kcal	
にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが、ごま油、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、中華スープの素、オイスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
<u>枝豆とひじきのツナサラダ</u>		49Kcal	
干しひじき、冷凍むき枝豆、たまねぎ、まぐろ油漬け、マヨネーズ、淡口しょうゆ			

18(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	885Kcal	32.8g	26.5g
<u>鶏のからあげ甘辛風</u>		182Kcal	
鶏もも肉皮なし、しょうが、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、だしかつお、だし昆布			
<u>じゃが芋のきんぴら炒め</u>		52Kcal	
じゃがいも、なたね油、豚肉もも脂身なし、ごぼう、にんじん、糸こんにやく、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻			
<u>コーンコロッケ</u>		98Kcal	
サクッとコーン、なたね油			
<u>しろ菜の煮びたし</u>		37Kcal	
しろな、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
<u>甘夏みかん(缶)</u>		20Kcal	
甘夏みかん缶			

22(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	884Kcal	30.3g	27.2g
豚肉キムチ	185Kcal		
豚肩ロース、皮下脂肪なし、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、たまねぎ、もやし、なたね油、白菜キムチ、刻み沢庵、ごま油、白すりごま			
豆腐のふわふわ揚げ	84Kcal		
木綿豆腐、鶏ささ身、ごぼう、冷凍むき枝豆、干しひじき、馬鈴薯精製澱粉、淡口しょうゆ、並塩、なたね油			
じゃがいもグラタン	63Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、マカロニ、なたね油、並塩、コンショ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
ナタデココフルーツ	22Kcal		
ナタデココ、みかん缶詰			
ジュリエンスープ	34Kcal		
キャベツ、たまねぎ、にんじん、無塩せきベーコン、コンソメ、料理酒、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、パセリ			

28(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	892Kcal	28.4g	24.8g
<u>ポークチャップ</u>	191Kcal		
豚肩ロース、皮下脂肪なし、たまねぎ、ほんしめじ、並塩、コンショ、小麦粉、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、赤ぶどう酒、にんにく、なたね油、バター（加塩）			
<u>きゃべつのオイスターソース炒め</u>	7Kcal		
キャベツ、にんにく、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コンショ、なたね油			
<u>さつまいもの天ぷら</u>	97Kcal		
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
<u>厚揚げとチンゲン菜のうま煮</u>	76Kcal		
鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、絹厚揚げ（国産大豆）、なたね油、中華だしの素、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
<u>りんご缶</u>	25Kcal		
りんご缶			

表中にごはんと牛乳の表示は省略しています。
(変わりごはんの場合は、表示しています。)

6(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	873Kcal	33.1g	27.9g
ヒレかつ	73Kcal		
ポークヒレカツ、なたね油			
きゃべつのおかか炒め	11Kcal		
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
かぼちゃの甘辛炒め	111Kcal		
豚肩ロース 皮下脂肪なし、料理酒、濃口しょうゆ、かぼちゃ、なたね油、ほんしめじ、上白糖、オイスターソース			
ほうれん草の白和え	51Kcal		
ほうれんそう、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにやく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
みかん(缶)	148Kcal		
19Kcal	さけ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、はくさい、たまねぎ、ベーコン、しょうが、小麦粉、バター(加塩)、牛乳、並塩、コンショ、中華だし(の素)		

13(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	928Kcal	25g	30.4g
<u>ビーフシチュー</u>	175Kcal		
牛肉肩ロース、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、米粉のハヤシルウ、トマトペースト、にんにく、なたね油、並塩、コンショ、クッキングワイン、ウスターソース			
<u>ポークコロッケ</u>	147Kcal		
ポークコロッケ、なたね油			
<u>ガトーショコラ</u>	106Kcal		
お米deガトーショコラ			
<u>緑の彩りパスタ</u>	31Kcal		
スパゲッティ、ブロッコリー、無塩せきベーコン、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、並塩、コンショ、パルメザンチーズ			
<u>ピリからきゅうり</u>	8Kcal		
きゅうり、並塩、トウバンジャン、濃口しょうゆ、上白糖、ごま油			
<u>ターメリックライス</u>	323Kcal		
精白米、ターメリック、並塩			