

3月3日（月）				3月4日（火）				3月5日（水）				3月6日（木）			
白ごはん すまし汁 セルフ五目寿司 三色ゼリー				白ごはん お野菜つみれ汁 豚肉のチャンチャン焼き				白ごはん うま煮 カルシウムたっぷりサラダ				（減量）青菜ごはん 焼豚ラーメン ツナサラダ			
精白米	70	90	①魚そうめん 魚肉（イトヨリ）、 でん粉（とうもろ こし）、砂糖、食 塩、水あめ、みり ん、植物油脂（ベ ニバナ）、水（ア レルギー表示：一）	精白米	70	90		精白米	70	90		精白米	60	80	①乾燥大根葉 大根葉、ぶど う糖、食塩 （アレルギー 表示：一）
豆腐	25	31		①お野菜つみれ	25	31		鶏肉 もも 皮つき	16	20		①乾燥大根葉	1.8	2.2	
にんじん	10	13		里いも（冷）3S	20	25		鶏肉 はねみ 皮なし	15	19		②麺始め チャンポン麺	46	56	
えのきたけ	10	12		だいこん	25	30		じゃがいも	33	41		豚ももスライス	23	28	
花そうみ（乾わかめ）	0.3	0.4		えのきたけ	10	12		にんじん	20	25		③給食用焼豚カット（乳・卵不使用）短冊切	13	16	
①魚そうめん	18	22.5		にんじん	18	23		ごぼう（乱切り）	20	25		（県産）きくらげスライス	1	1.2	
たまねぎ	30	38		たまねぎ	20	25		れんこん（乱切り）	13	16	①平天（さつまあ げ） 魚肉（タラ）、でん粉 （甘しょ）、砂糖、 みりん、食塩、植 物油（アレルギー 表示：一） ※えび、かに、卵 白、小麦	たまねぎ	15	19	②麺始めチャ ンポン麺
ねぎ（冷凍）	3	3.8		ねぎ（冷凍）	3	3.6		三角こんにやく（小）	20	25		にんじん	15	18	
②厚削節（不織布袋入り）	3	3.8		煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3	3.6		①平天（さつまあげ）	20	25		太もやし	20	25	
うすくちしょうゆ	5	6		うすくちしょうゆ	5	6		青まめ	4	5		国産おろしにんにく	0.3	0.4	
酒	1	1.2		酒	0.8	1		たけのこ缶	13	16		生姜	0.3	0.4	
鶏肉 もも 皮つき	10	13		豚ももスライス	43	54		濃口醤油	2.5	3		④白豚湯 レトルト（パイトンタン）	4.5	5.6	
鶏肉 はねみ 皮なし	10	13		サラダ油	1	1.2		うすくちしょうゆ	2.5	3		うすくちしょうゆ	4.5	5.6	
サラダ油	0.6	0.7		たまねぎ	20	24		三温糖	1.5	1.8		塩	0.2	0.25	
椎茸スライス（干）	1	1.2		キャベツ	25	30		みりん	1	1.2		こしょう	0.03	0.04	
③きざみ揚げ（カット油揚げ）	2	2.4		太もやし	18	22		サラダ油	1	1.2		純正ごま油	1	1.2	
にんじん	10	12	②厚削節（不織 布袋入り） ウルメ、さば （アレルギー表 示：さば）※小 麦、大豆（しょう ゆ）、いか（する め）	ピーマン	3	3.6		ちりめん	3	3.6		みず	118	142	
ごぼう（ささがき）	15	18		カラーピーマンミックスIQF	3	3.6		キャベツ	38	45		⑤ノンオイルまぐろチャンク	12	15	
④かまぼこ（ピンク）	8	10		三温糖	1.3	1.5		花そうみ（乾わかめ）	1	1.2		キャベツ	28	34	
青まめ	10	13		濃口醤油	1.2	1.44		②ロースハムスライス（短冊）	6	9		きゅうり	27	32	
いりごま	0.6	0.72		すりみそ	4.3	5.2		③クッキングチーズ	3.5	4.2		三温糖	1	1.2	
すりごま	0.5	0.6		みりん	1.7	2		④プロセス星形チーズ	1.5	1.8		酢	3	3.26	
うすくちしょうゆ	3	3.6		いりごま	1	1.2		三温糖	1	1.2		レモン汁（ポッカレモン）	0.2	0.24	
酒	1	1.2		①お野菜つみれ				うすくちしょうゆ	3	3.6		うすくちしょうゆ	2.3	2.8	
酢	6	7.2		魚肉（すけとうだら、でん粉（馬鈴薯）、砂糖、人参 ペースト、かぼちゃペースト、ほうれん草ペースト、 食塩、ソルビトール、調味料（アミノ酸）、リン酸塩 （Na）、水（アレルギー表示：一） ※小麦、卵、 えび、いか、さけ、さば、大豆、やまいも、ごま				酢	2	2.4		③給食用焼豚カット（乳・卵不使用） 豚もも肉、砂糖、水あめ、しょうゆ、食塩、酵母エキス、L-グルタミン酸Na、カラメル色素、L-アスコルビン酸Na、香辛料抽出物、水（アレルギー表示：豚肉、大豆、小麦）※乳、卵			
三温糖	3.5	4						すりごま	1	1.2					
塩	0.2	0.24						②ロースハムスライス【福島】 豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ホ-クエキス、トレハロース、 カゼ-ンNa、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類、酸化防止 剤（エリソルビン酸Na）、保存料（ソルビン酸K）、発色剤（亜硝酸Na）、着色 料（コチニール）、香辛料抽出物（アレルギー表示：乳、卵、大豆、豚肉、 米） ※小麦				④白豚湯（パイオトンタン） 豚脂、ホ-クエキス、食塩、ゼラチン、動物たん白加水分解物 （豚肉）、でん粉（馬鈴薯）、マッシュルームエキス、調味料（アミノ 酸等）、増粘剤（キサンタンガム）、着色料（カラメル）、酸化防止剤 （V.E）、水（アレルギー表示：豚肉、ゼラチン）			
⑤三食花ゼリー	45	45						③クッキングチーズ ナチュラルチーズ、 ナチュラルチーズ、 乳化剤、セルロース、 水（アレルギー表 示：乳）				⑤ノンオイルまぐろチャンク まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料（アミノ酸等）（大 豆）、増粘剤（アミノ酸等）（アレルギー表示：大豆）			
④かまぼこ（ピンク） 魚肉（タラ、イトヨリ）、澱粉（馬鈴薯）、砂糖、みりん、食塩、着色料 （コチニール）（アレルギー表示：一） ※えび、かに															
⑤三色花ゼリー 砂糖・ぶとう糖果糖液糖、もも果汁、砂糖、ぶとう糖、りんご果汁、豆 乳加工食品（植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他）、水、乳酸 Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、炭酸Ca、ビタミンC、香料、ク エン酸鉄Na、クチナシ色素、紅花色素、紅麴色素使用（アレルギー 表示：大豆、もも、りんご）															

3月7日（金）				3月10日（月）				3月11日（火）				3月12日（水）			
揚げパン（中学校のみ） コッペパン（小学校のみ） 八宝菜 フルーツポンチ マーシャルビーンズ（小学校のみ）				白ごはん のっぺい汁 キャベツのおかかあえ ぶりの照焼き				麦ごはん チキンカレー いろどりサラダ				白ごはん 豚肉のごまみそ煮 マロニーの酢の物			
①コッペパン	50	70	①コッペパン 小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト <u>（アレルギー表示：小麦、乳）</u>	精白米	70	90	麦ごはん（10%混入）	70	100	①スペシャルカレーフレーク 小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜（オニオン、ガーリック）、ホークエキス、カラメル色素 <u>（アレルギー表示：小麦、豚肉）</u> ※えび、かに、卵、乳成分	精白米	70	90		
大豆白絞油缶	0	6		鶏肉 もも 皮つき	10	12	サラダ油	0.7	0.84		豚ももスライス	33	43		
きなこ	0	12		里いも（冷）3S	18	22	国産おろしにんにく	0.4	0.52		国産おろしにんにく	0.25	0.3		
三温糖	0	6.5		だいこん	15	19	鶏肉 もも 皮つき	15	20		三角こんにゃく（小）	21	26		
塩	0	0.05		スライスこんにゃく	15	19	鶏肉 はねみ 皮なし	15	20		ごぼう（乱切り）宮崎県産	21	26		
豚ももスライス	32	39	②チキンスープ 鶏骨、酵母エキス、水 <u>（アレルギー表示：鶏肉）</u>	にんじん	15	19	たまねぎ	33	43		里いも（冷）2S	25	32		
かまぼこ（ピンク）【3日④参照】	10	12		ごぼう（ささがき）宮崎県産	8	10	にんじん	25	33		たけのこ缶	21	26		
にんじん	23	29		椎茸スライス（干）	0.5	0.6	じゃがいも	40	50	②エブリイカレーフレーク 小麦粉、加工油脂（パーム）、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物（大豆）、酵母エキス、カラメル色素 <u>（アレルギー表示：小麦、大豆）</u>	たけのこ水煮（ハーフ）	0	0		
はくさい	25	31	③中華用スープストック 食塩、チキンパウダー（小麦、大豆、鶏肉、豚肉）、鶏脂（大豆）、粉末醤油（小麦、大豆）、デキストリン、酵母エキス、たん白加水分解物（ゼラチン）、野菜エキス（大豆）、ごま油、調味料（アミノ酸等）、香辛料抽出物、カラメル色素 <u>（アレルギー表示：小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン）</u> ※卵	きざみ揚げ（カット油揚げ）【3日③参照】	5	6	チキンスープ【7日②参照】	6	8		にんじん	22	28		
たけのこ缶 （県産）きくらげスライス	1.2	1.5		豆腐	20	25	①スペシャルカレーフレーク	5	6.5		①（大冷）ミニ絹厚揚げ	25	32		
たまねぎ	35	43		ねぎ（冷凍）	3	3.6	②エブリイカレーフレーク	4	6		にら	2.5	3.2		
ゆでうずら卵（フレッシュ）	22	27		煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3	3.6	③とろける給食用カレーフレーク	4.5	7		サラダ油	1	1.2		
②チキンスープ	5	6		うすくちしょうゆ	5	6	④トマトケチャップ	3	3.9		三温糖	2	2.6		
③中華用スープストック	0.35	0.42		酒	1	1.2	⑤ウスターソース	0.8	1		すりみそ	6	7.8		
うすくちしょうゆ	3.8	4.6		でんぷん	1.5	1.7	すりおろしりんご（1kgレトルト）	7.5	9.4		すりごま	1.7	2.2		
塩	0.15	0.18		キャベツ	35	42	ミニブロッコリー	25	30		酒	2	2.6		
こしょう	0.02	0.03		①花かつおきざみ	1	1.2	きゅうり	25	31		濃口醤油	2	2.6		
でんぷん	2.3	2.8		三温糖	0.66	0.79	カラーピーマンミックスIQF	8	10		みず	16	20		
純正ごま油	1	1.2		うすくちしょうゆ	1.54	1.84	⑥オーシャンキングほぐし身	5	6		②マロニー	4	5		
甘みあっさりパインチビット	16	21		②ぶり照焼（津田商店）	50	50	⑦おいしい日向夏ドレッシング	8	10		きゅうり	36	43		
甘みあっさりみかん	17	21		①花かつおきざみ かつおのふし <u>（アレルギー表示：ー）</u> ※さば			③とろける給食用カレーフレーク 小麦粉、植物油脂（パーム、なたね）、砂糖、でん粉（とうもろこし）、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー、カラメル色素 <u>（アレルギー表示：小麦）</u>				ローズハムスライス（短冊）【5日②参照】	10	12		
甘みあっさり黄桃ダイス	17	21					④トマトケチャップ トマト、糖類（砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖）、醸造酢、玉ねぎ、食塩、香辛料 <u>（アレルギー表示：ー）</u>			⑤ウスターソース トマト、玉ねぎ、人参、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加水分解物 <u>（アレルギー表示：ー）</u>					
④アレンジダイズゼリー国産シャインマスカット（鉄・Ca）	28	36		②ぶり照焼（津田商店） ぶり、しょうゆ、砂糖、本みりん、でん粉、生姜、食塩、水 <u>（アレルギー表示：小麦、大豆）</u>			⑥オーシャンキングほぐし身（糸かまぼこ） たら、ほき、食塩、砂糖、発酵調味料、でん粉、たん白加水分解物（かつおエキス）、還元水あめ、植物油脂（エゴマ）、加水でん粉、着色料（紅麹）、乳化剤（加工助剤）、水 <u>（アレルギー表示：ー）</u>			①（大冷）ミニ絹厚揚げ【給食会】 大豆、植物油（なたね、大豆）、安定剤（加工デンプン）、豆腐用凝固剤、酵素、水 <u>（アレルギー表示：大豆）</u>					
⑤デキシーマーシャルビーンズ	10	0								②マロニー じゃがいも澱粉、コーンスターチ、増粘剤、増粘多糖類 <u>（アレルギー表示：ー）</u>					
④アレンジダイスゼリーシャインマスカット（鉄・Ca） 果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう果汁、ゲル化剤（増粘多糖類）、乳酸Ca、香料、酸味料、クエン酸鉄Na、ビタミンC、クチナシ色素、水 <u>（アレルギー表示：ー）</u> ※小麦、卵、乳成分															
⑤デキシーマーシャルビーンズ 植物油脂（大豆、パーム、コーン）、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳、食塩、炭酸カルシウム、植物レシチン（大豆）、香料（チョコレートフレーバー、バニラフレーバー） <u>（アレルギー表示：乳、大豆）</u> ※落花生（ピーナッツ）、小麦、ごま、りんご、アーモンド							⑦おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂（なたね、大豆）、日向夏みかん果汁、調味酢（小麦）、しょうゆ（小麦、大豆）、調味料（アミノ酸等）、カラシ抽出物（大豆） <u>（アレルギー表示：小麦、大豆）</u>								

3月13日（木）				3月14日（金）				3月17日（月）				3月18日（火）			
米粉パン クリームシチュー フレンチサラダ				白ごはん みそキムチ汁 ゆでブロッコリー みまたんメンチカツ おいおいクレープ（中学校のみ）				白ごはん 豚丼 和風和え				白ごはん じゃがいものみそ汁 魚の南蛮づけ			
①米粉パン	50	70	①米粉パン 米粉ミックス（米粉、 粉末状小麦たん白、 酵素）、ショートニング、 砂糖、脱脂粉乳、食 塩、イースト（ <u>アレルギー表示：小麦、乳</u> ）	精白米	70	90	①白菜キムチ はくさい、食塩、 調味料（にんにく、 砂糖・異性化液 糖、たんぱく加 水分解物（大 豆）、醸造酢、ト マト、唐辛子、オ ニオン、酒精、 調味料（アミノ酸 等）、酸味料、増 粘多糖類、パプ リカ色素）、水 （ <u>アレルギー表示：大豆</u> ）	精白米	70	90	精白米	70	90		
鶏肉 もも 皮つき	14	17		豚ももスライス	10	13		豚ももスライス	40	50	じゃがいも	35	44		
鶏肉 はねみ 皮なし	14	17		だいこん	20	25		①錦糸玉子（フュージョン）	15	19	たまねぎ	28	35		
じゃがいも	30	36		にんじん	16	20		にんじん	25	31	小松菜（3cmカット）	8	10		
にんじん	20	24		スライスこんにやく	10	12		たまねぎ	35	44	えのきたけ	8	10		
たまねぎ	25	30		たまねぎ	21	26		ごぼう（ささがき）	15	20	ごぼう（ささがき）	10	13		
しめじ	18	22		ほうれん草（カット）	8	10		えのきたけ	15	20	豆腐	20	25		
蒸し白いんげん豆	8	10	②クリームポタージュ 小麦粉、ホエイパウ ダー、植物油脂（パー ム・菜種・大豆等）、 コーンスターチ、脱脂 粉乳、ぶどう糖、食塩、 砂糖、酵母エキス、た ん白加水分解物（大 豆）、全粉乳、野菜パ ウダー（玉ねぎ、かぼ ちゃ）、豚脂、香辛料、 デキストリン、ポークエ キス、増粘剤（加工で ん粉）、調味料（アミノ 酸等）、香辛料抽出物、 着色料（β-カロテ ン）（ <u>アレルギー表示：乳、小麦、大豆、豚肉</u> ）	きざみ揚げ（カット油揚げ）【3日③参照】	3	4		糸こんにやく（5cmカット）	35	44	きざみ揚げ（カット油揚げ）【3日③参照】	5	6		
パセリ	0.8	1		豆腐	20	25		サラダ油	1	1.2	煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3	3.6		
②クリームポタージュ	8	10		①白菜キムチ	10	13		三温糖	2	2.4	すりみそ	10	12		
③ホワイトベース（レトルト）	17	20.5		煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3	3.6		みりん	1	1.2					
牛乳（調理）	20	25		すりみそ	6.5	7.5		濃口醤油	4	5	たら（角切り）	50	60		
④デーリィ高千穂生クリーム48	6	7		赤みそ	4	4		うすくちしょうゆ	2.5	3.1	でんぷん	6	7		
チキンスープ【7日②参照】	8	10		ミニブロッコリー	35	42		酒	0.8	1	大豆白絞油缶	5	6		
塩	0.2	0.24		②ノンオイルドレッシングクリームーごま	3.8	4.5		でんぷん	1.2	1.5	たまねぎ	25	30		
こしょう	0.02	0.02		③宮崎黒豚メンチカツ	50	60		キャベツ	25	30	カラーピーマンミックスIQF	10	13		
サラダ油	1	1.2		大豆白絞油缶	6	7.2		きゅうり	27	33	青まめ	11	14		
				④フレンズクレープ（お祝い）	0	35		②スライス竹輪（半切）卵白抜き	11	13.2	酢	4	4.8		
キャベツ	28	34		③宮崎黒豚メンチカツ				③おいしい和風ドレッシング	7	8.4	うすくちしょうゆ	3	3.5		
ミニカリフラワー	25	30		〈具〉黒豚、玉ねぎ、パン粉、食塩、レモン果汁、香辛料（ナツメグ、ブラックペッパー）、衣〔パン粉、小麦粉、でん粉（とうもろこし）、小麦粉、大豆粉〕、水（ <u>アレルギー表示：小麦、大豆、豚肉</u> ） ※卵、牛肉、ごま				①錦糸玉子（フュージョン） 鶏卵、砂糖、食塩、マルチトール、かつおだし、 昆布だし、加工デンプン、食品素材（水あめ、魚 介エキス：カタクチイワシ）、食用油脂（大豆、菜 種）、酢酸Na、調味料（アミノ酸）、リゾチウム、 水（ <u>アレルギー表示：卵、大豆</u> ）			三温糖	2.3	2.8		
ホールコーン缶	10	12		④フレンズクレープ（お祝い） 豆乳、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、いちご ピューレ（いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖）、植物油、米 粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、レモン果 汁、水、加工デンプン、トレハロース、増粘剤（カドラン）、乳化剤、 ゲル化剤（増粘多糖類）、炭酸Ca、香料、安定剤（増粘多糖類）、 ビタミンC、クチナシ赤色素、メタリン酸Na、カラメル色素、酸味料、 紅花色素、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、カロチノイド 色素（ <u>アレルギー表示：大豆</u> ）				②スライス竹輪（半切）卵白抜き えそ、たら、グチ、馬鈴薯澱粉、食塩、調味料 （アミノ酸）（ <u>アレルギー表示：ー</u> ）							
サラダ油	1.5	1.8						③おいしい和風ドレッシング 食用植物油脂（大豆、なたね）、醸造酢（小麦）、 砂糖、しょうゆ（小麦、大豆）、調味酢、玉ねぎ、 食塩、粒マスタード（豚肉、りんご）、ホワイト ペッパー、にんにく、調味料（アミノ酸等）（ <u>アレルギー表示：小麦、大豆、豚肉、りんご</u> ）							
酢	2.4	2.9													
塩	0.26	0.31													
こしょう	0.03	0.03													
③ホワイトベース（レトルト） 生クリーム、小麦粉、でん粉（とうもろこし）、全粉乳、ホワイトルウ （小麦粉、なたね油）、チキンエキス、牛乳、ナチュラルチーズ、パ ター、食塩、砂糖、香辛料（ローレル）、水（ <u>アレルギー表示：乳、小麦、鶏肉</u> ） ※えび、かに、卵、落花生															
④デーリィ高千穂生クリーム48 生乳（ <u>アレルギー表示：乳</u> ）															

3月19日（水）			3月21日（金）			3月24日（月）			3月25日（火）		
白ごはん 煮しめ ちぐさあえ おかかふりかけ			白ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル			ゆかりごはん 三平汁 野菜のごま和え 日向鶏コロッケ おいわいクレープ（小学校のみ）			白ごはん すいとん汁 ほうれん草とコーンのサラダ 鶏肉のバーベキューソース		
精白米	70	90	精白米	70	90	精白米	70	90	精白米	70	90
鶏肉 もも 皮つき	20	24	（大冷）ミニ絹厚揚げ【12日①参照】	70	88	①ゆかり（S）	1.7	2.1	あらくだきポテト	30	36
鶏肉 はねみ 皮なし	10	12	豚ひき肉	23	28	かきエクス、砂糖、魚醤（魚介類）（いわし）、デキストリン、酵母エキス、麦芽エキス、増粘剤（加工でん粉）（アレルギー表示：ー）	27	34	でんぶん	3	3.6
酒	1	1.2	蒸し挽き割り大豆	5	6	鮭角切（日本水産）	1	1.3	小麦粉	3	3.6
里いも（冷）2S	28	35	たまねぎ	35	44	酒	17	22	サラダ油	1	1.2
だいこん	3	3.5	にんじん	20	25	にんじん	20	26	豚ももスライス	8	10
ごぼう（乱切り）	18	23	しめじ	10	13	たまねぎ	20	26	だいこん	22	28
にんじん	20	25	椎茸スライス（干）	0.8	1	だいこん	20	26	にんじん	15	19
三角こんにゃく（小）	20	25	たけのこ缶	12	15	えのきたけ	5	6.5	ごぼう（さががき）	8	10
結びこんぶ	1.5	1.8	ねぎ（冷凍）	3	3.6	豆腐	20	26	きざみ揚げ（カット油揚げ）【3日③参照】	3	3.6
（大冷）ミニ絹厚揚げ【12日①参照】	25	31	国産おろしにんにく	0.12	0.14	椎茸スライス（干）	0.5	0.65	ねぎ類 こねぎ 葉、生	3	3.6
①ちくわ（卵抜き）	10	12	塩	0.12	0.14	煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3	3.6	煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	3	3.6
煮干だし（片口いわし）不織布袋入り	1	1.5	酒	1	1.2	うすくちしょうゆ	5	6.2	うすくちしょうゆ	3	3.6
三温糖	1.85	2.22	①オイスターソース（マルハ）	0.3	0.36	塩	0.1	0.12	塩	0.4	0.48
うすくちしょうゆ	3.28	3.93	②トウバンジャン	0.08	0.1	②トウバンジャン			酒	1	1.2
濃口醤油	1.9	2.28	③テンメンジャン（テーオー）	1	1.2	塩蔵唐辛子、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤（ビタミンC）（アレルギー表示：ー）	27	33			
みりん	1.08	1.3	三温糖	1	1.2	太もやし	12	14	ほうれんそう 葉 生	30	36
			赤みそ	2.6	3.1	ほうれん草（カット）	1	1.2	ホールコーン缶	3.5	4.2
きざみ揚げ（カット油揚げ）【3日③参照】	5	6	濃口醤油	4.1	4.9	すりごま	0.6	0.72	ノンオイルまぐろチャンク【6日⑤参照】	3.5	4.2
太もやし	47	56	でんぶん	1	1.2	三温糖	1.2	1.4	濃口醤油	1.25	1.5
ほうれん草（カット）	10	13	純正ごま油	1.2	1.5	うすくちしょうゆ			三温糖	0.5	0.6
すりごま	1	1.2				②日向鶏コロッケ	60	60	レモン汁（ポッカレモン）	0.6	0.72
三温糖	1.85	2.2	花そうみ（乾わかめ）	0.5	0.6	大豆白絞油缶	9	9			
うすくちしょうゆ	3.3	4	太もやし	33	40				鶏肉 もも 皮つき	60	80
純正ごま油	1	1.2	きゅうり	18	22				生姜	0.6	0.72
			④とりささみチャンク	12	14				酒	0.6	0.72
②すこやかふりかけおかか	2	2	酢	1.9	2.28	①ゆかり			三温糖	2.5	3
①ちくわ（卵抜き）			三温糖	0.63	0.75	塩蔵赤しそ（赤しそ、食塩、梅酢）、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料（アレルギー表示：ー）			濃口醤油	7	7.4
キントキダイすり身、ばれいしょ澱粉、小麦でん粉、植物油（なたね）、食塩、大豆たん白、ぶどう糖、発酵調味料、調味料（アミノ酸等）（牛肉、豚肉）、甘味料（ステビア）、キシロース、保存料（ソルビン酸）、水（アレルギー表示：小麦、大豆、牛肉、豚肉） ※えび、かに			濃口醤油	2.96	3.55				レモン汁（ポッカレモン）	1	1.2
			純正ごま油	1.1	1.38	②日向鶏コロッケ			国産おろしにんにく	0.1	0.12
			おろしにんにく	0.1	0.12	ばれいしょ、鶏肉、乾燥マッシュポテト、人参、玉ねぎ、砂糖、食塩、香辛料、衣（パン粉、小麦粉、でん粉（とうもろこし）、植物性油脂（なたね）、食塩、植物性たん白（小麦））乳化剤、増粘剤（グァーガム）、水（アレルギー表示：小麦、鶏肉）			すりおろしりんご（1kgレトルト）	6	7.2
			③テンメンジャン（テーオー）						サラダ油	0.3	0.36
			砂糖、みそ（大豆）、なたね油、しょうゆ（小麦、大豆）、大麦粉、食塩、水（アレルギー表示：小麦、大豆）								
			④とりささみチャンク								
			鶏肉（ささみ）、醸造酢、食塩、寒天、砂糖、オニオンパウダー、香辛料（こしょう）、pH調整剤、水（アレルギー表示：鶏肉）								