

令和8年度

8 月 予 定 献 立 表 (3 歳 以 上 児)

社会福祉法人 イエス団 一麦保育園

日	1日(土)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	17日(月)	18日(火)	19日(水)																																	
献立名	・じゃこねぎのチャーハン ・やさいスープ ・りんご	・ごはん ・まーぼーどうふ ・こふきいも ・オレンジ	・ごはん ・カラスガレイのフライ ・こまあえ(ほうれん草) ・たまごスープ (ア)とうふスープ	・なつやさいカレーライス ・わふうサラダ ・りんご	・ロールパン ・ハンバーグ ・かぼちゃサラダ ・すいか	・ごはん ・さばのてりやき ・きりぼしだいこんに ・たまねぎのみそしる	・そばめし ・すましじる ・りんご	・ちゅうかどんぶり ・もやしスープ ・オレンジ	・ごはん ・にくじゃが ・わかめのみそしる ・りんご	別途、 お知らせいたします	別途、 お知らせいたします	・ツナピラフ ・とりがらスープ ・オレンジ	・ごはん ・にくどうふ ・あげのみそしる ・りんご	・ごはん ・さけのみそづけやき ・ほうれんそうあえ ・かきたまじる (ア)すましじる	・ひやしうどん ・かぼちゃのあまに ・すいか																																	
材料名および数量 (g)	米 50 しらす干し 10 葉ねぎ 10 コーン缶 5 いりごま 1 ごま油 1 こいくちしょうゆ 2 食塩 0.1 たまねぎ 5 チンゲンサイ 10 にんじん 10 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1 りんご 25	米 40 豚ミンチ 25 木綿豆腐 60 たまねぎ 35 パン粉 20 にんじん 1 にら 5 鶏卵(ア) 1.2 干しいいたけ 1.2 コンソメ(ア)鶏ガラ 3 こいくちしょうゆ 3 三温糖 2 白ワイン 0.5 赤みそ 2 片栗粉 2 じゃがいも 50 パセリ 0.1 食塩 0.2 オレンジ 25	米 40 カラスガレイ 50 食塩 0.1 薄力粉 4.5 パン粉 10 鶏卵(ア) 7 牛乳(ア)豆乳 4.5 なたね油 9.5 とんかつソース 7 はちみつ 1.5 コンソメ(ア)鶏ガラ 1.2 にんじん 20 ほうれんそう 20 マーガリン(ア)油 4.5 カレー粉 0.3 きゅうり 1.5 こいくちしょうゆ 0.2 白ワイン 1.2 三温糖 0.4 混合削り節 1 なたね油 0.4 とんかつソース 3 鶏卵(ア) 20 食塩 15 たまねぎ 10 木綿豆腐 0.1 カットわかめ 1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1	米 50 牛肉 20 たまねぎ 40 かぼちゃ 30 合挽きミンチ 50 こいくちしょうゆ 3 たまねぎ 25 にんじん 10 酒 1.5 たまねぎ 1.5 こいくちしょうゆ 0.6 パン粉 1.5 牛乳(ア)豆乳 3 三温糖 0.7 とんかつソース 0.1 豚肉 15 切り干し大根 6 にんじん 10 葉ねぎ 10 木綿豆腐 10 たまねぎ 5 じゃがいも 10 混合削り節 3.6 こいくちしょうゆ 1.3 本みりん 0.8 食塩 0.2 酒 0.3 りんご 1 たまねぎ 15 キャベツ 10 カットわかめ 0.2 三温糖 1 食塩 0.2 りんご 25	ロールパン 40 (ア)まっ子ロール 20 さば 50 こいくちしょうゆ 3 キャベツ 20 にんじん 2.5 たまねぎ 1.5 あおのり 0.1 チンゲンサイ 1 鳥がら 0.1 こいくちしょうゆ 3 焼きそばソース 9 ウスターソース 2.5 酒 0.5 食塩 1.2 三温糖 0.9 片栗粉 2 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 油揚げ 3 干しいいたけ 0.5 いりごま 0.3 木綿豆腐 10 たまねぎ 15 混合削り節 1 味噌 4.5 りんご 25	米 40 ゆで中華めん 25 豚肉 50 はくさい 20 たまねぎ 40 じゃがいも 45 にんじん 20 たまねぎ 40 こまつな 5 しらたき 15 こまつな 15 チンゲンサイ 1 鳥がら 3 こいくちしょうゆ 3.5 食塩 0.3 三温糖 1.5 本みりん 0.9 酒 0.5 なたね油 0.6 片栗粉 1.5 油揚げ 3 カットわかめ 0.5 いりごま 0.3 木綿豆腐 10 たまねぎ 15 混合削り節 1 味噌 4.5 りんご 25	マーガリンケーキ(ア)とうにゅうケーキ ぎゅうにゅう	ふのラスク ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	スイートポテトフライ ぎゅうにゅう	ココアトースト ぎゅうにゅう	さけとわかめのおにぎり ぎゅうにゅう																																		
エネルギーたんぱく質	42812.5	51218.6	66026.5	64017.6	58923	59725.5	43015	53515.5	45115.3	1925.7	2347.3	39410.3	48518.3	54525.2	49519.4																																	
日	20日(木)	21日(金)	22日(土)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	31日(月)	【おやつ材料】 ○ 3日(月)薄力粉、ベーキングパウダー、重曹(×)、バター(油)、三温糖、卵(×)、練乳(×)メープルシロップ、水 ○ 4日(火)強力粉、薄力粉、ドライイースト、三温糖、卵(×)、牛乳(豆乳)、水、バター(油)、塩 ○ 5日(水)ロールパン(まっ子ロール)、マヨネーズ(マヨドレ)、パセリ ○ 6日(木)絹ごし豆腐、薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳(豆乳)、卵(×)、塩、三温糖、バター(油) ○ 7日(金)アイスクリーム(市販) (ぶどうゼリー) ○10日(月)薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、マーガリン(油)、卵(豆乳) ○12日(水)麩、バター(油)、三温糖 ○17日(月)さつまいも、油、塩 ○18日(火)食パン(まっ子ロール)、ココア、三温糖、バター(油) ○19日(水)米、鮭わかめふりかけ、ごま ○20日(木)薄力粉、三温糖、卵(豆乳)、バター(油)、粉チーズ(×) ○21日(金)薄力粉、ベーキングパウダー、豆乳、卵(×)、塩、三温糖、バター(油) ○24日(月)米、鶏ミンチ、味噌、三温糖、みりん、酒、しょうゆ、ごま ○25日(火)食パン(まっ子ロール)、三温糖、バター(油) ○26日(水)薄力粉、ベーキングパウダー、バター(×)、三温糖、卵(×)、ヨーグルト(豆乳)、油 ○27日(木)じゃがいも、三温糖、バター(×)、片栗粉、三温糖、しょうゆ、みりん ○28日(金)食パン(まっ子ロール)、豆乳、三温糖、油 ○30日(月)さつまいも、油、三温糖、しょうゆ、水 20日(木) ハンバーグの材料 豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、豆乳、しょうゆ、三温糖																																					
献立名	・ごはん ・ニラたまあんかけ (ア)ハンバーグ ・いろどりあえ ・りんご	・ごはん ・からあげ ・ポテトサラダ ・やさいスープ	・ピピンバ ・ちゅうかスープ ・オレンジ	・ひやしちゅうか ・さつまいもバター ・オレンジ	・ごはん ・さけのあげぼのやき ・すのもの ・あげのすましじる	・ビーフライス ・しめじサラダ ・とうにゅうコンクリームスープ	・ごはん ・あじのたつたあげ ・おひたし ・もずくのみそしる	・ごはん ・とうふのちぐさやき (ア)とうふハンバーグ ・こまつなあえ ・すいか	・しおやきそば ・みそしる ・オレンジ	・ポークハヤシライス ・フレンチサラダ ・オレンジ																																						
材料名および数量 (g)	米 40 鶏卵 60 豚ミンチ 20 にら 4 にんじん 15 たまねぎ 20 鳥がら 0.5 三温糖 2 こいくちしょうゆ 1.5 トマトケチャップ 2 米酢 2 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1 水 15 片栗粉 1 こまつな 20 はくさい 20 にんじん 5 きゅうり 10 コーン缶 5 塩昆布 1.5 りんご 25	米 40 鶏肉 60 こいくちしょうゆ 3.5 本みりん 1 三温糖 1.8 酒 0.4 鶏卵(ア) 2 薄力粉 0.5 片栗粉 3 なたね油 3 じゃがいも 45 きゅうり 15 たまねぎ 10 にんじん 10 コーン缶 5 ベーコン(ア) 5 マヨネーズ(ア)マヨドレ 7 (ア)＋三温糖 0.1 木綿豆腐 0.2 鳥がら 0.1 食塩 10 チンゲンサイ 5 木綿豆腐 10 いりごま 1 コンソメ(ア)鶏ガラ 1 食塩 0.1	米 50 牛肉 20 干しいいたけ 1 にんじん 15 きゅうり 15 トマト 1.8 本みりん 1 鶏卵(ア)コーン缶 2 パセリ 1.5 片栗粉 0.3 かき油 0.3 ほうれんそう 20 いりごま 20 こいくちしょうゆ 2.5 米酢 2.4 三温糖 0.6 ごま油 30 水 30 さつまいも 50 たまねぎ 15 ほうれんそう 0.3 バター(ア) 10 食塩 1 オレンジ 25	ゆで中華めん 100 ローズハム(ア)豚肉 15 紅さけ 50 赤ピーマン 10 マヨネーズ(ア)マヨドレ 6 粉チーズ(ア) 1 油揚げ 4 こいくちしょうゆ 0.2 白ワイン 0.4 なたね油 20 本みりん 10 コンソメ(ア)鶏ガラ 2.5 キャベツ 2 きゅうり 10 にんじん 9 カットわかめ 1 さつまいも 20 こいくちしょうゆ 8 もずく 8 たまねぎ 1.5 油揚げ 1.5 三温糖 1 食塩 0.1 こいくちしょうゆ 1.2 コーン缶 3.5 クリームコーン缶 10 たまねぎ 15 パセリ 0.1 厚揚げ 0.1 薄力粉 4 マーガリン(ア)油 3 豆乳 10	米 40 牛ミンチ 15 ごぼう 10 にんじん 10 さやいんげん 6 油揚げ 1 酒 4 片栗粉 5 コンソメ 3 鶏卵 5 白ワイン 0.5 ほうれんそう 25 キャベツ 2.5 にんじん 10 かつお節 20 こいくちしょうゆ 20 しめじ 8 もずく 1.5 たまねぎ 5 ほうれんそう 3 三温糖 1 食塩 0.1 こいくちしょうゆ 1.2 コーン缶 3.5 クリームコーン缶 10 たまねぎ 15 パセリ 0.1 厚揚げ 0.1 薄力粉 4 マーガリン(ア)油 3 豆乳 10	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 鶏ガラ 塩 片栗粉	米 40 ゆで中華めん 100 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 30 たまねぎ 40 にんじん 10 もやし 5 葉ねぎ 3 竹輪(ア) 1 酒 0.5 かき油 4.5 あおのり 0.1 たまねぎ 15 さつまいも 20 カットわかめ 0.1 味噌 4.5 りんご 30 (ア)とうふハンバーグ 合挽きミンチ