

給食献立表

| 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | | 金曜日 | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-------|-------|---|----|--|-------|--|----|----|--|---|-------|----|----|---|-------|-------|----|---|-------|-------|-------|--|-------|----|-------|---|-------|----|-------|
| 2日 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 3日 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 4日 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 5日 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 6日 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | |
| 冬期休暇 | | | | 冬期休暇 | | | | 冬期休暇 | | | | 冬期休暇 | | | | 冬期休暇 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 塩分 | カルシウム | 塩分 | カルシウム | 塩分 | カルシウム | 塩分 | カルシウム | 塩分 | カルシウム | 塩分 | カルシウム |
| 9日 | | | | 10日 | | | | 11日 | | | | 12日 | | | | 13日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 成人の日 | | | | ごはん 米 80 ◆ おかか和え キャベツ 35 ♣ ブロッコリー 10 ♣ 人参 5 ♣ ちくわ 5 ♣ かつおぶし 0.2 ♣ しょうゆ 2 ♣ 砂糖 0.3 ◆ だしまき卵 1切 ♣ くだもの 1/4 ♣ オレンジ 1/4 ♣ 牛乳 200 ♣ | | | | ごはん 米 80 ◆ 雑煮風 大根 25 ♣ 人参 6 ♣ 里芋 12 ♣ 白玉だんご 20 ♣ ほうれん草 8 ♣ 白味噌 18 ♣ くだもの 1/6 ♣ りんご 1/6 ♣ 牛乳 200 ♣ | | | | ハヤシライス 米 100 ◆ 豚肉 25 ♣ 玉ねぎ 45 ♣ 人参 6 ♣ じゃがいも 35 ◆ 油 0.3 ◆ 塩 0.08 ◆ こしょう 0.02 ◆ ハヤシルウ 18 ◆ グリーンピース 3 ♣ サラダ キャベツ 45 ♣ きゅうり 6 ♣ 人参 6 ♣ コーン 8 ♣ シーチキン 6 ♣ ドレッシング 7 ◆ | | | | デザート グレープゼリー 1個 ◆ チーズ 1個 ♣ 牛乳 200 ♣ | | | | 黒糖パン 1本 ◆ ミートスパゲティ 35 ◆ スバゲティ 35 ◆ 合挽きミンチ 20 ♣ 玉ねぎ 25 ♣ にんにく 0.7 ♣ 人参 6 ♣ ミートソース 40 ♣ トマトソース 8 ♣ ケチャップ 8 ♣ コンソメ 0.04 ♣ 塩 0.04 ♣ こしょう 0.01 ♣ グリーンピース 3 ♣ 油 0.3 ◆ サラダ キャベツ 40 ♣ ビーンズミックス 7 ♣ ハム 4 ♣ ブロッコリー 10 ♣ コーン 10 ♣ 人参 4 ♣ ドレッシング 7 ♣ フルーツ缶 黄桃 20 ♣ パイナップル 40 ♣ チキンナゲット 2個 ♣ 牛乳 200 ♣ | | | | | | | | | | | |
| | | | | 塩分 2.3 | | | | 塩分 2.3 | | | | 塩分 2.3 | | | | 塩分 2.4 | | | | 塩分 2.2 | | | | | | | | | | | |
| 16日 | | | | 17日 | | | | 18日 | | | | 19日 | | | | 20日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 臨時休校 | | | | ピビンパ 米 85 ◆ 豚肉 55 ♣ 油 0.3 ◆ タレ 15 ♣ もやし 40 ♣ 大根 25 ♣ 人参 6 ♣ ほうれん草 12 ♣ 塩 0.3 ♣ こしょう 0.02 ◆ ごま油 1.5 ◆ しょうゆ 0.4 ◆ 白ごま 0.5 ◆ | | | | スープ ビーフン 6 ◆ 玉ねぎ 30 ♣ 人参 6 ♣ わかめ 0.4 ♣ コーン 6 ♣ ハム 4 ♣ 中華ベース 4 ♣ 塩 0.05 ♣ こしょう 0.02 ♣ 春巻 1本 ♣ 春巻 1本 ♣ 油 2 ◆ くだもの パナナ 1/2 ♣ 牛乳 200 ♣ | | | | ごはん 米 80 ◆ さばのカレームニエル さば 1切 ♣ 塩 0.15 ♣ 小麦粉 1 ◆ カレー粉 0.3 ♣ ひじきの煮物 ひじき 2.7 ♣ ちくわ 6 ♣ 人参 6 ♣ 水煮大豆 6 ♣ いんげん 3 ♣ 油 0.3 ♣ しょうゆ 2.5 ♣ 砂糖 1.3 ◆ 酒 1.5 ♣ | | | | 味噌汁 じゃがいも 30 ◆ 玉ねぎ 25 ♣ 人参 1 ◆ 人参 4 ♣ ほうれん草 6 ♣ 白味噌 10 ♣ 赤味噌 2 ♣ 中華ポテト 60 ◆ 牛乳 200 ♣ | | | | コッペパン 1本 ◆ クリームシチュー 鶏肉 25 ♣ じゃがいも 35 ♣ 人参 10 ♣ 玉ねぎ 35 ♣ グリーンピース 4 ♣ 油 0.4 ♣ 塩 0.12 ♣ こしょう 0.02 ♣ シチュールウ 12 ♣ 牛乳 6 ♣ | | | | サラダ キャベツ 45 ♣ コーン 6 ♣ 人参 6 ♣ アスパラガス 10 ♣ シーチキン 6 ♣ 塩 0.5 ♣ こしょう 0.02 ♣ マヨドレ 6 ◆ くだもの オレンジ 1/4 ♣ プリン 1個 ◆ 牛乳 200 ♣ | | | | ごはん 米 80 ◆ ゆかり 1 ♣ 豚肉と春雨の中華煮 豚肉 45 ♣ 玉ねぎ 45 ♣ 春雨 12 ♣ キャベツ 45 ♣ 人参 9 ♣ チンゲン菜 7 ♣ 油 0.4 ♣ 塩 0.4 ♣ こしょう 0.02 ♣ しょうゆ 2 ♣ 酒 1 ♣ 中華ベース 2.2 ♣ 片栗粉 1 ◆ ポテト 60 ◆ ポテト 0.2 ◆ おかか和え ブロッコリー 35 ♣ 人参 6 ♣ かまぼこ 6 ♣ しょうゆ 2 ♣ 砂糖 0.3 ♣ かつおぶし 0.5 ♣ くだもの みかん 1/2 ♣ 牛乳 200 ♣ | | | |
| | | | | 塩分 3.4 | | | | 塩分 3.4 | | | | 塩分 2.5 | | | | 塩分 2.5 | | | | 塩分 2.2 | | | | | | | | | | | |

給食献立表

| 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | | 金曜日 | | | | | | | | | | |
|---------------|------|-------|-------------|-----|-----|----------|-------|-------|-------|-----|----|-----------|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|-----|----|-------|-------|------|----|---|
| 23日 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 24日 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 25日 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 26日 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 27日 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | |
| | | 689 | 25.6 | 8.6 | | | 736 | 24.1 | 17.4 | | | 730 | 28.1 | 24.8 | | | 712 | 24.5 | 23.1 | | | 798 | 27.1 | 27.0 | | |
| | | 塩分 | カルシウム | | | | 塩分 | カルシウム | | | | 塩分 | カルシウム | | | | 塩分 | カルシウム | | | | 塩分 | カルシウム | | | |
| | | 2.5 | 319 | | | | 3.1 | 337 | | | | 2.5 | 389 | | | | 2.2 | 338 | | | | 2.4 | 358 | | | |
| ごはん | 米 | 80 | 味噌汁 | 大豆 | 35 | ごはん | 米 | 80 | 金平ごぼう | ごぼう | 25 | バーガーパン | 1個 | ◆ | スープ | じゃがいも | 30 | ◆ | ごはん | 米 | 80 | ◆ | 味噌汁 | 白菜 | 25 | ◆ |
| 鮭フライ | 鮭フライ | 1切 | 豆腐 | 18 | ◆ | ふりかけ たまご | 1.5 | ◆ | 人参 | 6 | ◆ | 照り焼きハンバーグ | 1個 | ◆ | じゃがいも | 30 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| 油 | 油 | 2 | 人参 | 6 | ◆ | 揚げそばあんかけ | 20 | ◆ | いんげん | 6 | ◆ | ハンバーグ | 1個 | ◆ | 玉ねぎ | 30 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| ごま和え | 白菜 | 45 | 麩 | 1 | ◆ | 揚げそば | 20 | ◆ | 油 | 0.3 | ◆ | しょうゆ | 1.6 | ◆ | 人参 | 6 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| 人参 | 人参 | 6 | わかめ | 0.4 | ◆ | 豚肉 | 25 | ◆ | 酒 | 1.5 | ◆ | 砂糖 | 2 | ◆ | ハム | 6 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| ほうれん草 | 人参 | 6 | 白味噌 | 10 | ◆ | 玉ねぎ | 25 | ◆ | 砂糖 | 1.8 | ◆ | みりん | 1.6 | ◆ | コンソメ | 2.5 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| ちくわ | 人参 | 6 | 赤味噌 | 2 | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 3.6 | ◆ | 酒 | 2 | ◆ | 塩 | 0.05 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| 砂糖 | 人参 | 6 | ショア(ストロベリー) | 1本 | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | みりん | 0.3 | ◆ | 片栗粉 | 0.15 | ◆ | こしょう | 0.02 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| しょうゆ | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | かまぼこ | 5 | ◆ | サラダ | | ◆ | くだもの | | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| 白ごま | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 0.3 | ◆ | キャベツ | 40 | ◆ | りんご | 1/6 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| チキンボールケチャップあん | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 0.8 | ◆ | きゅうり | 6 | ◆ | ヨーグルト | 1個 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| チキンボール | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | ドレッシング | 7 | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| トマトソース | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| ケチャップ | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | 米 | 80 | ◆ | 白菜 | 25 | ◆ | ◆ | |
| | 人参 | 6 | | | ◆ | 人参 | 3 | ◆ | しょうゆ | 2 | ◆ | | | ◆ | 牛乳 | 200 | ◆ | ◆ | | | | | | | | |