

※お好みの食材がある場合は変更してください。  
 ※成分値は1人分、**食材の分量は2人分**を示しています。



①牛肉のしぐれ煮				②チンジャオロース				③チキンソテーきのこソース				④親子煮				⑤ポークソテーマスタードソース			
成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)			
エネルギー(kcal)	132	カルシウム(mg)	22	エネルギー(kcal)	246	カルシウム(mg)	22	エネルギー(kcal)	182	カルシウム(mg)	10	エネルギー(kcal)	219	カルシウム(mg)	40	エネルギー(kcal)	244	カルシウム(mg)	12
たんぱく質(g)	9.0	鉄(mg)	1.4	たんぱく質(g)	14.8	鉄(mg)	1.0	たんぱく質(g)	12.1	鉄(mg)	0.9	たんぱく質(g)	17.4	鉄(mg)	1.4	たんぱく質(g)	13.4	鉄(mg)	0.6
脂質(g)	5.4	レチノール活性当量(μg)	38	脂質(g)	16.6	レチノール活性当量(μg)	17	脂質(g)	13.6	レチノール活性当量(μg)	29	脂質(g)	13.6	レチノール活性当量(μg)	208	脂質(g)	17.8	レチノール活性当量(μg)	20
炭水化物(g)	11.9	ビタミンB1(mg)	0.05	炭水化物(g)	11.4	ビタミンB1(mg)	0.48	炭水化物(g)	4.7	ビタミンB1(mg)	0.11	炭水化物(g)	7.6	ビタミンB1(mg)	0.14	炭水化物(g)	6.7	ビタミンB1(mg)	0.49
食塩相当量(g)	0.9	ビタミンB2(mg)	0.11	食塩相当量(g)	1.6	ビタミンB2(mg)	0.22	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.22	食塩相当量(g)	1.4	ビタミンB2(mg)	0.32	食塩相当量(g)	1.0	ビタミンB2(mg)	0.18
食物繊維総量(g)	2.4	野菜量(g)	46	食物繊維総量(g)	2.7	野菜量(g)	110	食物繊維総量(g)	1.7	野菜量(g)	21	食物繊維総量(g)	1.1	野菜量(g)	52	食物繊維総量(g)	0.6	野菜量(g)	0
使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分	
牛小間	80	g		豚肩ロース	140	g		鶏もも皮付き 60g	2	枚		鶏卵 50g	2	ヶ		豚肩ロース 70g	2	枚	
ごぼう	80	g		おろし生姜	1	g		食塩	0.6	g		鶏もも皮付き	120	g		食塩	0.6	g	
生姜	2	g		清酒	2	g		白こしょう	0.02	g		たまねぎ (中)	80	g		黒こしょう	0.02	g	
人参 1本 (100g)	10	g		濃口しょうゆ	4	g		ふなしめじ	40	g		人参 1本 (100g)	20	g		小麦粉	12	g	
サラダ油	4	g		片栗粉	4	g		えのきたけ	20	g		しいたけ	12.5	g		おろしにんにく	1.6	g	
水	100	g		サラダ油	6	g		エリンギ	20	g		万能ねぎ	4	g		サラダ油	2	g	
濃口しょうゆ	12	g		茹で筍	80	g		たまねぎ (中)	40	g		だし汁	160	CC		清酒	20	g	
上白糖	4	g		ピーマン	80	g		サラダ油	4	g		濃口しょうゆ	10	g		たまねぎ (小)	30	g	
本みりん	10	g		たまねぎ (中)	60	g		濃口しょうゆ	10	本		清酒	4	g		ふなしめじ	20	g	
清酒	10	g		上白糖	4	g		清酒	6	g		上白糖	4	g		バター	6	g	
				食塩	1	g		食塩	0.2	g		食塩	0.6	g		粒マスタード	10	g	
				濃口しょうゆ	6	g		白こしょう	0.02	g		食塩	0.2	g		濃口しょうゆ	4	g	
				オイスターソース	4	g		万能ねぎ	2	g						白こしょう	0.02	g	
				中華味	1	g													
				水	20	g													

⑥レンコンハンバーグ				⑦シーフードマカロニグラタン				⑧鮭のホイル焼き				⑨豚肉の野菜巻き				⑩鶏のトマトクリーム煮			
成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)				成分値 (1人あたり)			
エネルギー(kcal)	284	カルシウム(mg)	34	エネルギー(kcal)	283	カルシウム(mg)	141	エネルギー(kcal)	141	カルシウム(mg)	14	エネルギー(kcal)	174	カルシウム(mg)	14	エネルギー(kcal)	302	カルシウム(mg)	25
たんぱく質(g)	14.7	鉄(mg)	1.5	たんぱく質(g)	18.6	鉄(mg)	2.1	たんぱく質(g)	16.6	鉄(mg)	0.8	たんぱく質(g)	12.1	鉄(mg)	0.4	たんぱく質(g)	15	鉄(mg)	1.2
脂質(g)	17.9	レチノール活性当量(μg)	26	脂質(g)	11.4	レチノール活性当量(μg)	75	脂質(g)	7.1	レチノール活性当量	34	脂質(g)	12.5	レチノール活性当量	153	脂質(g)	20.4	レチノール活性当量	116
炭水化物(g)	19.6	ビタミンB1(mg)	0.48	炭水化物(g)	30.6	ビタミンB1(mg)	0.14	炭水化物(g)	3.7	ビタミンB1(mg)	0.18	炭水化物(g)	3.7	ビタミンB1(mg)	0.43	炭水化物(g)	19	ビタミンB1(mg)	0.16
食塩相当量(g)	1.5	ビタミンB2(mg)	0.18	食塩相当量(g)	1.8	ビタミンB2(mg)	0.26	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.21	食塩相当量(g)	1.0	ビタミンB2(mg)	0.12	食塩相当量(g)	1.8	ビタミンB2(mg)	0.16
食物繊維総量(g)	1.8	野菜量(g)	70	食物繊維総量(g)	4.0	野菜量(g)	60	食物繊維総量(g)	1.4	野菜量(g)	20	食物繊維総量(g)	0.8	野菜量(g)	30	食物繊維総量(g)	7.1	野菜量(g)	70
使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分	
豚挽き	120	g		むきえび	60	g		生鮭 70g	2	切		豚ロース 60g	2	枚		鶏もも皮付き	140	g	
れんこん	100	g		ポイルホタテ	40	g		食塩	0.6	g		人参 1本 (100g)	40	g		じゃがいも	120	g	
たまねぎ (中)	60	g		たまねぎ (中)	60	g		黒こしょう	0.02	g		いんげん	20	g		たまねぎ (中)	60	g	
鶏卵	20	g		プロッコリー	60	g		ふなしめじ	30	g		食塩	1	g		人参 1本 (100g)	20	g	
パン粉	10	g		マッシュルーム水煮缶	20	g		えのきたけ	30	g		白こしょう	0	g		おろしにんにく	6	g	
小麦粉	6	g		バター	6	g		たまねぎ (中)	50	g		濃口しょうゆ	6	g		オリーブオイル	6	g	
食塩	1	g		ホワイトソース	120	g		白ワイン (料理酒)	10	g		本みりん	4	g		ホールトマト缶	60	ml	
サラダ油	12	g		食塩	0.8	g		食塩	1.4	g		サラダ油	2	g		水	200	g	
赤味噌	12	g		白こしょう	0.02	g		白こしょう	0.02	g						コンソメ	5	g	
上白糖	6	g		パン粉	4	g		バター	10	g						生クリーム (植物性)	40	g	
清酒	4	g		マカロニ	50	g										食塩	0.8	g	
だし汁	40	cc		とろけるチーズ	30	g										白こしょう	0.02	g	
片栗粉	2	g																	

※お好みの食材がある場合は変更してください。  
 ※成分値は1人分、**食材の分量は2人分**を示しています。

⑪鶏つくね煮				⑫オムレツときのこソテー				⑬豆腐ステーキ野菜あん				⑭ニラ玉甘酢あんかけ				⑮かぶのそぼろあん			
成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）			
エネルギー(kcal)	181	カルシウム(mg)	40	エネルギー(kcal)	120	カルシウム(mg)	29	エネルギー(kcal)	155	カルシウム(mg)	56	エネルギー(kcal)	119	カルシウム(mg)	47	エネルギー(kcal)	58	カルシウム(mg)	48
たんぱく質(g)	13.7	鉄(mg)	1.7	たんぱく質(g)	8.6	鉄(mg)	1.1	たんぱく質(g)	11.5	鉄(mg)	1.7	たんぱく質(g)	10.5	鉄(mg)	1.2	たんぱく質(g)	3.9	鉄(mg)	0.6
脂質(g)	8.7	レチノール活性当量	281	脂質(g)	8.2	レチノール活性当量	128	脂質(g)	8.1	レチノール活性当量(μg)	73	脂質(g)	6.8	レチノール活性当量	163	脂質(g)	1.9	レチノール活性当量(μg)	29
炭水化物(g)	12.6	ビタミンB1(mg)	0.13	炭水化物(g)	4.2	ビタミンB1(mg)	0.1	炭水化物(g)	10.4	ビタミンB1(mg)	0.12	炭水化物(g)	4.2	ビタミンB1(mg)	0.05	炭水化物(g)	7.5	ビタミンB1(mg)	0.05
食塩相当量(g)	1.7	ビタミンB2(mg)	0.23	食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.3	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.09	食塩相当量(g)	1	ビタミンB2(mg)	0.23	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.09
食物繊維総量(g)	2	野菜量(g)	75	食物繊維総量(g)	1.7	野菜量(g)	0	食物繊維総量(g)	1.9	野菜量(g)	11	食物繊維総量(g)	0.5	野菜量(g)	20	食物繊維総量(g)	1.5	野菜量(g)	90
使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分	
鶏挽き	120	g		鶏卵	130	g		木綿豆腐	200	g		鶏卵 50g	2	ヶ		かぶ	160.	g	
たまねぎ (中)	50	g		サラダ油	2	g		片栗粉	14	g		ニラ	40	g		かぶの葉	1	枚	
サラダ油	1	g		ケチャップ	8	g		サラダ油	6	g		むきえび	50	g		鶏挽き	30	g	
鶏卵	10	g		エリンギ	30	g		ホタテ水煮缶	40	g		食塩	0.6	g		だし汁	120	CC	
パン粉	10	g		しいたけ	38	g		ぶなしめじ	33	g		サラダ油	3	g		上白糖	5	g	
食塩	1	g		えのきたけ	24	g		人参 1本(100g)	20	g		鶏がらスープ(顆粒)	1	g		濃口しょうゆ	7	g	
白こしょう	0.1	g		サラダ油	2	g		おろし生姜	1	g		水	60	ml		片栗粉	1	g	
片栗粉	4	g		コンソメ	1	g		食塩	1	g		濃口しょうゆ	3	g					
人参 1本(100g)	30	g		食塩	0.4	g		白こしょう	0.02	g		上白糖	4	g					
ほうれん草	89	g		白こしょう	0.02	g		清酒	4	g		穀物酢	12	g					
だし汁	100	ml						中華味	1.6	g		片栗粉	1.6	g					
濃口しょうゆ	12	g						水	100	ml									
上白糖	2	g						片栗粉	2	g									
本みりん	8	g						万能ねぎ	2.15	g									
清酒	6	g																	

⑯厚揚げと小松菜含め煮				⑰三色ナムル				⑱ビーフン炒め				⑲ブロッコリーごまだれかけ				⑳里芋煮っころがし			
成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）			
エネルギー(kcal)	125	カルシウム(mg)	209	エネルギー(kcal)	35	カルシウム(mg)	23	エネルギー(kcal)	74	カルシウム(mg)	124	エネルギー(kcal)	98	カルシウム(mg)	128	エネルギー(kcal)	41	カルシウム(mg)	8
たんぱく質(g)	8.7	鉄(mg)	2.5	たんぱく質(g)	1.4	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	2.7	鉄(mg)	1.2	たんぱく質(g)	5.3	鉄(mg)	1.7	たんぱく質(g)	1.2	鉄(mg)	0.4
脂質(g)	7.9	ビタミンB1(mg)	160	脂質(g)	1.4	レチノール活性当量	142	脂質(g)	3.6	レチノール活性当量(μg)	220	脂質(g)	4.7	レチノール活性当量	45	脂質(g)	0.1	レチノール活性当量	0
炭水化物(g)	5.3	ビタミンB1(mg)	0.10	炭水化物(g)	4.3	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	8.0	ビタミンB1(mg)	0.15	炭水化物(g)	12	ビタミンB1(mg)	0.14	炭水化物(g)	9.5	ビタミンB1(mg)	0.04
食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.10	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.08	食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.27	食塩相当量(g)	1.1	ビタミンB2(mg)	0.17	食塩相当量(g)	0.4	ビタミンB2(mg)	0.02
食物繊維総量(g)	1.8	野菜量(g)	35	食物繊維総量(g)	1.4	野菜量(g)	60	食物繊維総量(g)	0.7	野菜量(g)	40	食物繊維総量(g)	4.1	野菜量(g)	60	食物繊維総量(g)	1.4	野菜量(g)	0
使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分	
厚揚げ	140	g		もやし	60	g		ビーフン	12	g		ブロッコリー	120	g		里芋	141	g	
人参 1本(100g)	30.	g		ほうれん草	44	g		ロースハム	20	g		白すりごま	16	g		だし汁	40	ml	
小松菜	40.	g		人参 1本(100g)	20	g		たまねぎ (中)	40	g		上白糖	12	g		濃口しょうゆ	6	g	
しいたけ	20	g		ごま油	2	g		人参 1本(100g)	10	g		濃口しょうゆ	12	g		本みりん	6	g	
だし汁	100	CC		穀物酢	6	g		ピーマン	20	g		食塩	0.4	g					
濃口しょうゆ	8	g		濃口しょうゆ	8	g		サラダ油	2	g									
本みりん	8	g		上白糖	3	g		食塩	0.6	g									
				白ごま	1	g		白こしょう	0.02	g									
								清酒	0.6	g									
								オイスターソース	3	g									
								ごま油	2	g									

※お好みの食材がある場合は変更してください。  
 ※成分値は1人分、食材の分量は2人分を示しています。

㉑人参と春雨の真砂和え				㉒もやしと胡瓜のゴマ酢和え				㉓じゃが芋のガレット				㉔五目金平				㉕南瓜サラダ			
成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）			
エネルギー(kcal)	90	カルシウム(mg)	12	エネルギー(kcal)	31	カルシウム(mg)	24	エネルギー(kcal)	157	カルシウム(mg)	10	エネルギー(kcal)	69	カルシウム(mg)	28	エネルギー(kcal)	134	カルシウム(mg)	13
たんぱく質(g)	2.5	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	2.6	鉄(mg)	0.5	たんぱく質(g)	7.1	鉄(mg)	0.9	たんぱく質(g)	1.6	鉄(mg)	0.4	たんぱく質(g)	1.5	鉄(mg)	0.3
脂質(g)	2.5	レチノール活性当量(μg)	110	脂質(g)	0.7	レチノール活性当量(μg)	6	脂質(g)	8.8	レチノール活性当量(μg)	17	脂質(g)	1.3	レチノール活性当量(μg)	37	脂質(g)	11.3	レチノール活性当量(μg)	143
炭水化物(g)	14.5	ビタミンB1(mg)	0.08	炭水化物(g)	3.6	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	17.0	ビタミンB1(mg)	0.10	炭水化物(g)	13.3	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	8.8	ビタミンB1(mg)	0.03
食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.05	食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.05	食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.07	食塩相当量(g)	0.7	ビタミンB2(mg)	0.02	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.05
食物繊維総量(g)	0.6	野菜量(g)	15	食物繊維総量(g)	0.8	野菜量(g)	60	食物繊維総量(g)	6.4	野菜量(g)	10	食物繊維総量(g)	2.2	野菜量(g)	67	食物繊維総量(g)	1.5	野菜量(g)	50
使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分	
人参 1本(100g)	30	g	もやし	80	g	じゃがいも	120	g	れんこん	60	g	かぼちゃ	80	g					
春雨	30	g	きゅうり	40	g	鶏挽き	60	g	ごぼう	40	g	きゅうり	20	g					
たらこ	20	g	焼きちくわ	20	g	たまねぎ(中)	20	g	セロリ	20	g	マヨネーズ	30	g					
ごま油	4	g	白ごま	2	g	食塩	0.8	g	人参 1本(100g)	10	g	濃口しょうゆ	4	g					
清酒	4	g	だし汁	8	ml	黒こしょう	0.02	g	きぬさや	4	g								
濃口しょうゆ	1	g	穀物酢	8	g	小麦粉	10	g	ごま油	2	g								
			濃口しょうゆ	8	g	サラダ油	10	g	濃口しょうゆ	10	g								
						ケチャップ	20	g	本みりん	4	g								
						パセリ粉	0.2	g	上白糖	6	g								
									白ごま	1	g								

㉖ごぼうサラダ				㉗きのこの中華サラダ				㉘野菜のカラフルマリネ				㉙さつま芋甘煮				㉚チンゲン菜クリーム煮			
成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）			
エネルギー(kcal)	101	カルシウム(mg)	36	エネルギー(kcal)	39	カルシウム(mg)	5	エネルギー(kcal)	35	カルシウム(mg)	18	エネルギー(kcal)	85	カルシウム(mg)	24	エネルギー(kcal)	104	カルシウム(mg)	112
たんぱく質(g)	1.3	鉄(mg)	0.5	たんぱく質(g)	2.4	鉄(mg)	0.6	たんぱく質(g)	0.9	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	0.6	鉄(mg)	0.3	たんぱく質(g)	4.3	鉄(mg)	0.8
脂質(g)	8	レチノール活性当量(μg)	113	脂質(g)	0.6	レチノール活性当量(μg)	15	脂質(g)	0.0	レチノール活性当量(μg)	78	脂質(g)	0.3	レチノール活性当量(μg)	2	脂質(g)	7	レチノール活性当量(μg)	126
炭水化物(g)	7.9	ビタミンB1(mg)	0.03	炭水化物(g)	7.2	ビタミンB1(mg)	0.14	炭水化物(g)	7.6	ビタミンB1(mg)	0.04	炭水化物(g)	22	ビタミンB1(mg)	0.06	炭水化物(g)	7.6	ビタミンB1(mg)	0.05
食塩相当量(g)	0.5	ビタミンB2(mg)	0.04	食塩相当量(g)	0.6	ビタミンB2(mg)	0.15	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.03	食塩相当量(g)	0.3	ビタミンB2(mg)	0.01	食塩相当量(g)	1	ビタミンB2(mg)	0.12
食物繊維総量(g)	2.8	野菜量(g)	55	食物繊維総量(g)	2.8	野菜量(g)	13	食物繊維総量(g)	1.2	野菜量(g)	70	食物繊維総量(g)	1.7	野菜量(g)	0	食物繊維総量(g)	1.2	野菜量(g)	80
使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分	
ごぼう	90	g	マッシュルーム	20	g	大根	60	g	さつまいも	120	g	チンゲン菜	100	g					
人参 1本(100g)	30	g	ぶなしめじ	60	g	きゅうり	40	g	だし汁	30	cc	たまねぎ(中) 200g	60	g					
マヨネーズ	20	g	えのきたけ	60	g	人参 1本(100g)	20	g	上白糖	4	g	ホタテ水煮缶	20	g					
白ごま	2	g	赤ピーマン	20	g	ヤングコーン	20	g	濃口しょうゆ	3	g	バター	10	g					
食塩	0.6	g	かいわれ大根	6	g	薄口しょうゆ	8	g				ホワイトソース	40	g					
白こしょう	0.02	g	パセリ粉	0.1	g	穀物酢	12	g				食塩	0.6	g					
			中華ドレッシング	20	g	上白糖	8	g				コンソメ	0.8	g					
						食塩	1.2	g				牛乳	80	g					
						白こしょう	0.04	g											

※お好みの食材がある場合は変更してください。  
 ※成分値は1人分、**食材の分量は2人分**を示しています。

③①中華おこわ				③②椎茸と葱のすまし汁				③③南瓜クリームスープ				③④ポトフ				③⑤卵とトマトのスープ			
成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）				成分値（1人あたり）			
エネルギー(kcal)	450	カルシウム(mg)	13	エネルギー(kcal)	7	カルシウム(mg)	5	エネルギー(kcal)	140	カルシウム(mg)	105	エネルギー(kcal)	143	カルシウム(mg)	58	エネルギー(kcal)	20	カルシウム(mg)	6
たんぱく質(g)	10.6	鉄(mg)	0.5	たんぱく質(g)	0.9	鉄(mg)	0	たんぱく質(g)	4	鉄(mg)	0.2	たんぱく質(g)	5.4	鉄(mg)	0.7	たんぱく質(g)	1.3	鉄(mg)	0.2
脂質(g)	13.6	レチノール活性当量	76	脂質(g)	0	レチノール活性当量(μg)	1	脂質(g)	8.2	レチノール活性当量(μg)	183	脂質(g)	9.6	レチノール活性当量(μg)	148	脂質(g)	1	レチノール活性当量	30
炭水化物(g)	72.5	ビタミンB1(mg)	0.26	炭水化物(g)	1.3	ビタミンB1(mg)	0.03	炭水化物(g)	15.2	ビタミンB1(mg)	0.06	炭水化物(g)	12.4	ビタミンB1(mg)	0.18	炭水化物(g)	1.2	ビタミンB1(mg)	0.02
食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.09	食塩相当量(g)	1.2	ビタミンB2(mg)	0.04	食塩相当量(g)	1.3	ビタミンB2(mg)	0.18	食塩相当量(g)	2.1	ビタミンB2(mg)	0.09	食塩相当量(g)	0.8	ビタミンB2(mg)	0.04
食物繊維総量(g)	1.5	野菜量(g)	19	食物繊維総量(g)	0.5	野菜量(g)	1	食物繊維総量(g)	1.5	野菜量(g)	40	食物繊維総量(g)	3.1	野菜量(g)	170	食物繊維総量(g)	0.2	野菜量(g)	20
使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分		使用食材・調味料		2人分	
もち米	120	g		しいたけ	20	g		かぼちゃ	80	g		ウインナーソーセージ	60	g		トマト	41	g	
精白米	60	g		あさつき	2	g		水	60	g		かぶ	100	g		鶏卵	22	g	
豚ばら	60	g		薄口しょうゆ	2	g		コンソメ	2	g		キャベツ	160	g		コンソメ	1.4	g	
長ねぎ	30	g		食塩	2	g		ホワイトソース	60	g		人参 1本(100g)	40	g		水	300	ml	
人参	1/4	本		だし汁	300	cc		牛乳	160	g		たまねぎ(中)	40	g		食塩	1	g	
しいたけ	25	g						食塩	0.8	g		水	480	ml		白こしょう	0.02	g	
ごま油	4	g						バター	8	g		コンソメ	6	g					
オイスターソース	4	g										食塩	0.4	g					
食塩	1.2	g										白こしょう	0.02	g					
おろし生姜	1.6	g																	
おろしにんにく	1	g																	