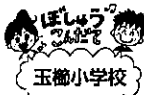


茨木市教育委員会

えいようさんしよく き しよくひん あか からだ しよくひん みどり からだ ちよう し ととの しよくひん
 <栄養三色> 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品 赤・・・おもに体をつくるもとになる食品 緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 成分					
1 日 (火)	ごはん	ごはん	〔低 161 中 184 高 207〕	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん(200mL)	赤					
	ゴバオライス	さきと かにんにぎ たまか あか ピー ケチャ オイ こし こなたね	ごぼう ンチ マン マン ソース しょうゆ すこし	緑 赤 緑 緑 緑 緑					
									
	フオーいり チンゲンサイスープ	ベトナムめん(フォー) チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ うすくずり けだま だし	10 30 20 10 5 5 2.5 0.2 130	黄 黄 緑 緑 緑 緑					
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g
598	24.5	1.6	285	1.4	201	0.24	0.46	26	3.5

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 三 色
4 日 (金)	ごはん				ごはん					黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤
	ぎゅうどん				ぎゅうにく			40		赤
					いとこんにやく			15		
					たまねぎ			40		緑
					あおねぎ			3		緑
					さとう			1.5		黄
					みりん			1		
					こいくちしょうゆ			4		
					なたねあぶら			0.5		黄
	かきたまわかめじる				〔たまご			20		赤
					でんぶん			0.5		黄
					わかめ			2		赤
					たまねぎ			30		緑
				にんじん			10		緑	
				みつば			3		緑	
				うすくちしょうゆ			5			
				けずりぶし			2			
				だしこんぶ			0.2			
				だしじる			130			
612	25.4	1.8	284	1.7	210	0.22	0.53	8	2.8	

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 価 色
9 日 (水)	きなこパン			コッペパン			低	45	黄	
							中	60		
				なたねあぶら			高	75	黄	
				きなこ				9	黄	
				さとう				8	赤	
				しお				5	黄	
								0.1		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1ぼん			赤
	ウインナーカクテル			フランクフルト				40	赤	
				ホールコーン				10	緑	
			にんじん				5	緑		
			しお				0.2			
			こしょう			すこし				
			なたねあぶら				0.5	黄		
ごもくスープ			ぶたにく(ほそぎり)				10	赤		
			たまねぎ				30	緑		
			たけのこ				10	緑		
			にんじん				10	緑		
			にら				5	緑		
			うすくちしょうゆ				5			
			こしょう			すこし				
			でんぷん				0.5	黄		
			けずりぶし				2			
			だしじる				130			
634	25.8	2.9	295	2	210	0.41	0.5	9	4.2	

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)			栄養 三 色	
15 日 (火)	ごはん			ごはん		1 ぼん			黄	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					赤	
	ちぐさやき			たまご みりん しお さみお たまねぎ にんじん あおなご ほししいたけ さとう うすくちしょうゆ しお なたねあぶら		40 0.5 0.1 10 10 10 3 0.5 0.5 1 0.1 1			赤 緑 緑 緑 黄	
	ゆばいりすましじる			ゆば かまぼこ たまねぎ えのきたけ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりごぼし だし だしじる		1.5 10 30 10 10 3 5 3 0.2 130			赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑	
	ゆかりのふりかけ			ゆかりのふりかけ		1 こ (0.8)			緑	
	610	25.3	2.3	288	1.6	394	0.23	0.58	9	3.2

2 日 (水)	おおきいコッペパン			コッペパン			低 中 高 75 89 104	低 中 高 75 89 104	低 中 高 75 89 104		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						1 ぼん	赤
	ブロッコリーのクリームに			ブロッコリー						20	緑
				ショルダーベーコン						20	赤
				じゃがいも						30	黄
				たまねぎ						40	緑
				クリームコーン(かん)						10	緑
				にんじん						10	緑
				ビザようチーズ						2	赤
				ぎゅうにゅう						30	赤
こむぎこ				5	黄						
バター				2	黄						
なたねサラダあぶら				2	黄						
ハムとキャベツのソテー			しお			0.6					
			こしょう			すこし					
			ポークスープ			40					
			なたねあぶら			1	黄				
			ハム			10	赤				
			キャベツ			60	緑				
			しお			0.2					
			こしょう			すこし					
			なたねあぶら			0.5	黄				
611	25.7	3.1	364	1.5	200	0.51	0.64	79	7.7		

[illegible]

10 日 (木)	ごはん	ごはん						黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん				赤	
	うずらたまごいり	うずらたまご	20					赤	
	にくじゃが	ぎゅうにく	25					赤	
		じゃがいも	50					黄	
		いとこんにやく	15						
		たまねぎ	30					緑	
		にんじん	20					緑	
		さやいんげん	5					緑	
		さとう	2					黄	
		みりん	1						
		こいくちしょうゆ	4						
		うすくちしょうゆ	2						
		だしけずり	2						
		なたねあぶら	1					黄	
		やさいのにびたし	はくさい	30					緑
		チンゲンサイ	20					緑	
		えのきたけ	10					緑	
		にんじん	10					緑	
		みりん	0.5						
		うすくちしょうゆ	1.5						
		だしけずり	1						
666	22.6	1.4	307	2.2	442	0.28	0.55	30	8

16 日 (水)	パーカーパン	パーカーパン	低 中 高	93 78 94	黄				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん		赤				
	コロッケ 	コロッケ なたねあぶら	1 こ (60)	9	黄 黄				
	ふゆやさいたつぶり ラタウイユふうスープ	にくだんご バラベールコン にんにく さつまいも だいこん たまねぎ にんじん ささがき ごぼう れんこん えのきたけ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお しょう ポークスープ なたねあぶら	20 5 0.1 10 20 20 15 10 10 5 5 1 5 1 0.5 すこし 65 1	赤 赤 緑 黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 0.5 すこし 65 1					
	 ぼしろう ちんぽう 中津小学校								
689	21.2	2.7	299	1.7	248	0.31	0.48	21	3.9

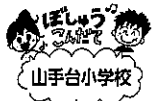
3 日 (木)	ごはん	ごはん	1 ぼん	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 びき (40)	赤					
	いわしのかばやきふう	【いわししょうが つぎんぶん でんねあぶら なたねしょうが つきとうら きりりん さけ こいくちしょうゆ	1 1 10 2 0.5 3 1.5 1.5 4.5	赤 緑 黄 黄 緑 黄					
	かすじる	ぶたにく あぶんにあげく こんにやく だいにこんぎん にんじん あおねぎ さいかくすし うめ りゅうし にぼし だし	10 5 24 30 10 5 3 2 5 3 130	赤 赤 緑 緑 赤					
	ふくまめ	ふくまめ	1 ふくろ (5)	赤					
708	29.6	2.1	378	2.4	165	0.25	0.54	8	2.5

8 日 (火)	ごはん	ごはん							黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん					赤	
	さかなのゆうあんやき	さかなぎりみ(さわら)	1	きれ(50)					赤	
		ゆずす		0.1					緑	
		さとう		1					黄	
		みりん		1.5						
		さけ		1.5						
		こいくちしょうゆ		3.5						
		こまつなのみそしる	こまつな		20					緑
			あぶらあげ		5					赤
		たまねぎ		30					緑	
		にんじん		10					緑	
		りゅうおうみそ		11					赤	
		にぼし		3						
		にぼしだし		130						
	つぼづけ	つぼづけ		10					緑	
621	27	2.7	387	2.6	212	0.24	0.56	13	2.8	

14 日 (月)	むぎごはん	むぎごはん								黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん						赤
	さばのピリッとジャン	さば	1	きれ(50)						赤
		あおねぎ	2							緑
		つちしょうが	1							緑
		にんにく	0.5							緑
		さとう	3							黄
		さけ	1.5							
		す	2							
		こいくちしょうゆ	4.5							
		トウバンジャン	0.1							
		みず	15							
		じゃがいものみそしる	30							黄
		じゃがいも	5							赤
	あぶらあげ	20							緑	
	たまねぎ	10							緑	
	にんじん	5							緑	
	あおねぎ	11							赤	
	りゅうおうみそ	3								
	にぼし	130								
	にぼしだし									
713	25.5	2.7	345	2.1	187	0.25	0.54	15	5.5	

[illegible]

※^{えいようか}栄養価は、^{ちゅうがくねん}中学年の^{えいようせつしりよう}栄養摂取量です。

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)			栄養価 色
18 日 (金)	ごはん			ごはん					黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		1 ぼん			赤
	だいこんとぶたにくの キムチに			だいこん		60			緑
				ぶたにく		40			赤
				はくさいのキムチ		20			緑
				さとう		0.5			黄
				こいくちしょうゆ		0.5			
				しお		0.1			
				こしょう		すこし			
				ごまあぶら		0.5			黄
トックスープ			トック		25			黄	
			たまねぎ		20			緑	
			チンゲンサイ		20			緑	
			にんじん		10			緑	
			うすくちしょうゆ		5				
			だしけずり		2				
			だしじる		130				
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
					レチナール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
615	24.5	1.7	290	1.3	193	0.56	0.5	20	2.7

21 日 (月)	おおきいコッペパン	コッペパン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</
----------------	-----------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

22 日 (火)	ごはん	ごはん								黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぼん		赤
	えびいりふゆやさいの かきあげ	むきえび							10	赤
		れんこん							15	緑
		きくな							5	緑
		たまねぎ							30	緑
		にんじん							10	緑
		しお							0.3	
		こむぎこ							10	黄
		でんぶん							2	黄
	なたねあぶら							24.5	黄	
とうふのみそしる	とうふ(れいとう)								25	赤
	あぶらあげ								5	赤
	たまねぎ								20	緑
	あおねぎ								5	緑
	わかめ								2	赤
	りゅうおうみそ								11	赤
	にぼし								3	
	にぼしだし								130	
824	20.6	2.2	384	2.1	181	0.22	0.37	14	3.2	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)				栄養価 色
24 日 (木)	なめし				なめし			低 163 中 186 高 209				黄
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム											
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1ぼん				赤
	けんちよう				とりにく			20				赤
					やきどうふ(れいとう)			30				赤
					ちくわ			10				赤
					あぶらあげ			5				赤
					こんにやく			24				緑
					だいこん			50				緑
					にんじん			10				緑
				あおねぎ			5				緑	
				ほししいたけ			0.6				緑	
				さとう			2				黄	
				こいくちしょうゆ			4					
				だしけずり			2					
				なたねあぶら			1				黄	
もやしのあまずいため				もやし			50				緑	
				にんじん			15				緑	
				さとう			1				黄	
				す			1					
				こいくちしょうゆ			1.5					
				なたねあぶら			0.5				黄	
597	23.2	1.9	342	1.8	284	0.23	0.47	16	4			

25 日 (金)	ごはん	ごはん		黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤	
	プルコギ	ぎゅうにく たまねぎ にんじん あからピーマン にら マンゴ りんご つちしょうが にんにく さとう こいくちしょうゆ みそ コチジャン トウバンジャン ごまあぶら なたねあぶら	40 30 10 5 5 5 8 0.4 0.1 2.5 4 4 1.5 0.1 0.5 0.5	赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄 赤 黄 黄	
	たまごいりちゅうかスープ	たまご でんぶん ショルダーベーコン クリームコーン(かん) たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ つちしょうが さけ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	20 0.5 5 20 20 10 5 0.5 0.1 0.5 4 0.1 130	赤 黄 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	
					

28 日 (月)	ごはん				ごはん						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	くじらノルウェーふう				くじら つちしょうが さけ こいくちしょうゆ			60 1 1 3			赤 緑
					でんぶん			12			黄
					なたねあぶら			3			黄
					ケチャップ			5			
					ウスターソース			3			
					さとう			2			黄
	はくさいのみそしる				はくさい			30			緑
					あぶらあげ			5			赤
				にんじん			10			緑	
				あおねぎ			5			緑	
				わかめ			2			赤	
				りゅうおうみそ			11			赤	
				にぼし			3				
				にぼしだし			130				
661	30.9	2.8	356	3.1	170	0.19	0.5	11	2.3		

今月の脂肪エネルギー比：24.1%

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です。

■ 4日(金) かきたまわかめ汁(鶏卵)

■ 10日(木) うずら卵入り肉じゃが(うずら卵)

■ 15日(火) 干草焼き(鶏卵) ■ 25日(金) 卵入り中華スープ(鶏卵)

このマークの献立は、乳・乳製品除去食の日です。

■ 2日(水) ブロッコリーのクリーム煮(牛乳・バター)

■ 7日(月) バター ■ 17日(木) チキンカレー(牛乳・バター)

節分献立 3日(木)

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 かす汁 福豆

春の始まりであり、旧暦では一年の始まりとされる立春の前日に新しい年を迎えるための儀式として節分の行事を行うようになりました。「鬼は外(邪気を払う)、福は内(幸せを呼び込む)」と言いながら豆まきをします。昔は病気や災厄は鬼の仕業だとされていたので、厄(鬼)を払って新年を迎えました。豆まきのほかに、鬼が嫌うヒイラギの枝にいわしの頭をさしたものを戸口に立てておいたり、炒った大豆を年の数だけ食べるなどの習わしが今も続いています。

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

16日(水)「コロッケ」は9日(水)に「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

今月の野菜

2月の米・龍王みそ、2日、4日、8日のにんじんの一部、8日の小松菜の一部、16日の大根の一部、28日の白菜の一部は茨木産を使用し、16日のさつまいもは特別栽培のものを使用する予定です。

今月使用する食品の原材料

日本の味めぐり

【山口県】24日(木)「けんちよう」

三方を海に囲まれた本州最西端の山口県は、海の幸に恵まれています。また、変化に富んだ地形や多様な自然にも恵まれているため、いろいろな野菜や果物が栽培されています。

「けんちよう」は冬場においしくなる大根を使った山口県で有名な郷土料理です。「けんちよう煮」や「けんちよう炊き」とも呼ばれています。もともとはお寺などで食べられる精進料理でしたが、一般の家庭でも作られるようになりました。大根と豆腐を炒めてしょうゆや酒で味付けしたシンプルなものから、にんじんやしいたけ、こんにやく、鶏肉などを入れた具だくさんのものまで家庭によって、具材や作り方、味付けなどがさまざまです。

干草焼き 15日(火)

干草焼きは、溶き卵に細かく刻んだ材料を混ぜ合わせて焼き上げる料理です。色とりどりのたくさんの具材が入っているので、干草という名前になっています。給食では、鶏のささみフレーク・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・干しいたけを炒めて、卵の中に入れ、スチームコンベクションオープンで焼き上げ、一人分ずつ切り分けています。

手作りみかん寒天 21日(月)

粉寒天と温州みかんジュースを煮て、パットに流し入れ、自然に固めて作ります。気温が低くなるこの時期だけの献立です。寒天は「てんぐさ」という海藻を煮出し、凍らせながら乾燥させて作られます。昔は茨木市の山間部でも冬の寒さを利用して寒天が作られていました。

えび入り冬野菜のかき揚げ 22日(火)

冬が旬のれんこん・菊菜を使ったかき揚げです。えびも入っています。給食場では、たまねぎ・にんじん・れんこん・菊菜・えび・小麦粉・でんぶん・塩を混ぜ合わせて、ひとつずつまとめて、揚げています。関西で「菊菜」と呼ばれている「春菊」はこの時期、茎や葉がやわらかくおいしくなります。すき焼きに入れる家庭もあります。

※表示規定のあるアレルギー物質(28品目) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

オイスターソース		ベトナム麺(フォー)	ピザ用チーズ	酒かす	福豆
かきエキス 砂糖 食塩 醸造酢 酵母エキスパウダー 増粘剤[加工でんぶん(とうもろこし) キサンタン]		米 でんぶん(じゃがいも)	ナチュラルチーズ セルロース ※乳	米 米麴 醸造アルコール	大豆 ※大豆
ゆず酢	ささみフレーク	ゆば	コロッケ		
ゆず	鶏肉(ささみ) 植物油 チキンブイヨン ※鶏肉	丸大豆 消泡剤 ※大豆	野菜【じゃがいも にんじん とうもろこし】 衣【パン粉 小麦粉】 砂糖 パン粉 食塩 カロチノイド色素 その他添加物 水 ※小麦		
肉団子		白菜のキムチ	スティックハンバーグ		菜飯の具
豚肉 玉ねぎ 豚脂 米粉 でんぶん(キャッサバ) 砂糖 食塩 水 ※豚肉		白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス	牛肉 鶏肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 小麦たんぱく でんぶん(じゃがいも) しょうゆ 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 水 ※牛肉、鶏肉、豚肉、小麦、大豆		塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム
みかんジュース		てんぐさ(粉寒天)	焼き豆腐(冷)		コチジャン
温州みかん		寒天	豆乳 加工でんぶん(とうもろこし 米) 凝固剤 凝固剤 水 ※大豆		米みそ 氷あめ 麦芽エキス 米こうじ調味料 乾燥唐辛子 砂糖 食塩 酵母エキスパウダー ※大豆