				立義(こ	んだてひ	ひょう)		30		#####################################	禪町立学校約	9月発行 常食センター
<b>\$961</b>	こんだてめい 対立名	************************************	材料名(ざ 黄色のグループ		その他	ů H	こんだ <b>献</b> る	TBILL 1	***** 赤色のグループ		いりょう名) 緑色のグループ	その他
Fit 30	生型。 生型。	新色のグルーク 牛乳	典也のグループ	林巴のグループ	ての他		4	iop)	赤色のグループ 牛乳	典也のグループ	緑色のグループ	ての他
1	十五 ************************************	十孔	上 分類 片栗粉	 玉ねぎ	こんにゃく	8	ヹ	1+4.	十孔	 業	<del> </del>	
(角)				. –	削り節、昆布	lfo.		w ·ライス	 豚肉			
	アレルギー		さつまいも 砂糖	-	削り即、屁布 塩	(月)	ハヤシ	フ1人	豚肉	じゃがいも ハヤシルウ		トマトピューレ
非	特定原材料等 28品目不使用		砂糖	ごぼう	塭						玉ねぎ	ケチャップ
常食こ		State		大根、しいたけ	p					※アレルゲンフリー	グリンピース	ウスターソース
茂	やきそば	豚肉		キャベツ	焼きそばソース					サラダ油		濃口しょうゆ
ん		ちくわ ***	サラダ浦	人参	ウスターソース					砂糖	tr.i.	塩、こしょう
んだ		着のり	31-5		塩、こしょう			ーツ	ヨーグルト		パイン帝	
って	ラ・フランスゼリー 		砂糖	なしピューレ			3—2	ブルト			黄桃缶	
	ぎゅうにゅう	デルウ(このう)					<b>€</b> 00	io <u>o</u> ò	#e3ice3			
	牛乳	牛乳					4		华乳			
2	パン	E41-7	パン	200	1.0	9				パン	<b> </b>	bu bu
(火)	トマトスープ	豚肉	パン粉	キャベツ、人参	塩、こしょう	(火)	ちんげんさいの		ベーコン	春雨	ちんげんさい	鶏ガラ
	(ミートボール入り)	鶏肉	片葉粉	玉ねぎ、セロリ	コンソメ		スー	−プ			しめじ	淡ロしょうゆ
			砂糖、サラダ油	パセリ、トマト荒	ケチャップ							塩、こしょう
			マカロニ	生姜	ウスターソース						人参、生姜	コンソメ
					鶏ガラ		鶏	∮の	鶏肉	サラダ油	玉ねぎ	塩、こしょう
	さつまいも	ハム	さつまいも	きゅうり	塩、こしょう		トマ	ト煮		砂糖	キャベツ	コンソメ
	サラダ		マヨネーズ	人参								トマトピューレ
			※卵なし、和えています									ケチャップ
	牛乳	牛乳					4	乳	牛乳			
3	ご飯	<b>1</b>	<b>米</b>			10		飯		<b>米</b>		
(水)	だぶ	鶏肉	型学	人参	こんにゃく	(水)		煮	豚肉		ごぼう	こんにゃく
		棒天ぷら	砂糖	ごぼう	淡口しょうゆ				赤みそ	砂糖	大根	みりん、酒
	ら福岡県にまたがってており、鶏肉と野菜を	厚揚げ	77 III	-	削り節、昆布	直形県を 食べら	はじめ、東北2 れる郷土料理	予地で \ で、 \	), · · / C	170	人参	削り節、昆布
	作る郷土料理です	7-1917			塩	蓮学の 5	入った汁物の事です				7.5	111 / 20 1 20 11
	あじの	↓ あじ 塗ュス	·····································				厚揚げのきのこあんかけ			 砂糖	 えのき	濃口しょうゆ
	みそダレ焼き									片栗粉		みりん
	のでダレ焼き	亦みて			冶		200-8	נוימטקכ		万未初	しめじ	がりの 削り節、昆布
											人参	削り即、比巾
	*************************************	学乳					##*	·····································	学乳		快豆	
4		午乳	.0.			11	パン		午孔		<del> </del>	
	パン	attics.	パン	た家 しょうが	LB	47	lud Ten		 豚肉	パン	EVEV	£4.20
(茶)		豚肉	小麦粉	玉ねぎ、生姜		(木)	豚育っ	ーメン		ちゃんぽん麺	人参、もやし	豚骨ガラ
	スープ	粒状大豆たんぱく	コーン油	白菜、人参						. 8556	た家	
			かたくりこ きとう		淡口しょうゆ				豆乳	ごま薀		淡口しょうゆ
	はるま	赤みそ	片栗粉、砂糖	青ねぎ	コンソメ、鶏ガラ					ごま流	コーン、白菜	淡口しょうゆ 塩、こしょう
	春巻き	豚肉	春雨、豚脂	着ねぎ キャベツ、玉ねぎ	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩				豆乳		コーン、白菜 にんにく、生姜	塩、こしょう
	春巻き		春雨、豚脂	情ねぎ キャベツ、玉ねぎ 人参、青ねぎ	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩			ャベツの	豆乳	ごま 油 砂糖	コーン、白菜 にんにく、生姜 キャベツ	塩、こしょう 酢
		豚肉	春雨、豚脂	情ねぎ キャベツ、玉ねぎ 人参、青ねぎ	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩				豆乳	砂糖 エッグケア	コーン、白菜 にんにく、生業 キャベツ 人参	塩、こしょう
	春巻き	豚肉	春雨、豚脂	情ねぎ キャベツ、玉ねぎ 人参、青ねぎ	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡口しょうゆ		ツナとキ		豆乳		コーン、白菜 にんにく、生業 キャベツ 人参	塩、こしょう 酢
	ブロッコリー	<b>藤</b> 肉 ひじき	春雨、豚脂	青ねぎ キャベツ、 <sup>宝</sup> ねぎ 人参、 <sup>青</sup> ねぎ 生姜	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡口しょうゆ		ツナとキ	リサラダ	豆乳  ツナ	砂糖 エッグケア	コーン、白菜 にんにく、生業 キャベツ 人参	塩、こしょう 酢
		豚肉	春雨、豚脂 小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油	青ねぎ キャベツ、 <sup>宝</sup> ねぎ 人参、 <sup>青</sup> ねぎ 生姜	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡口しょうゆ		ツナとキ さっぱり 4	Jサラダ 乳	豆乳	砂糖 エッグケア ※崩なし、和えています	コーン、白菜 にんにく、生業 キャベツ 人参	塩、こしょう 酢
5	ブロッコリー	<b>藤</b> 肉 ひじき	春雨、豚脂	情ねぎ キャベツ、玉ねぎ 人参、 情ねざ 生姜 ブロッコリー	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡口しょうゆ	12	ツナとキ さっぱり 4	リサラダ	豆乳  ツナ	砂糖 エッグケア	コーン、白菜 にんにく、生業 キャベツ 人参	塩、こしょう 酢
	ブロッコリー 牛乳	<b>藤</b> 肉 ひじき	春雨、豚脂 小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油	情ねぎ キャベツ、宝ねぎ 人参、情ねぎ 生姜 ブロッコリー 人参、大根	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡口しょうゆ	12 (瓷)	ツナとキ さっぱり 4	)サラダ 乳 飯 	豆乳  ツナ	砂糖 エッグケア ※崩なし、和えています	コーン、白菜 にんにく、生姜 キャベツ 人参 小松菜、レモン	塩、こしょう 酢
	プロッコリー 牛乳 ご飯	豚肉 ひじき 牛乳	春雨、豚脂 小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油	情ねぎ キャベツ、玉ねぎ 人参、 情ねざ 生姜 ブロッコリー	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡っしょうゆ オイスターソース	84.	ツナとキ さっぱ! 年 二	)サラダ 乳 飯 	豆乳・ツナ・キ乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	砂糖 エッグケア ※崩なし、和えています	コーン、白菜 にんにく、生姜 キャベツ 人参 小松菜、レモン	塩、こしょう 酢塩
	ブロッコリー 牛乳 ご飯 野菜の	豚肉 ひじき 学乳乳 鶏肉	春雨、豚脂 小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油	情ねぎ キャベツ、宝ねぎ 人参、情ねぎ 生姜 ブロッコリー 人参、大根	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡っしょうゆ オイスターソース	84.	ツナとキ さっぱ! 年 二	)サラダ 乳 飯 	豆乳 ツナ 紫南	砂糖 エッグケア ※崩なし、和えています	コーン、白菜 にんにく、生姜 キャベツ 人参 小松菜、レモン えのき 人参	塩、こしょう ・酢 塩
	ブロッコリー 牛乳 ご飯 野菜の	豚肉 ひじき 牛乳 無肉 赤みそ	春雨、豚脂・小麦粉、片葉粉 グラニュー糖、采油	情ねぎ キャベツ、玉ねぎ 上後巻 ブロッコリー 大根 白白 しめじ	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡っしょうゆ オイスターソース	84.	ツナとキ さっぱ! 年 二	)サラダ 乳 飯 	豆乳・ツナ・乳肉豆腐	砂糖 エッグケア ※崩なし、和えています	コーン、白菜 にんにく、生姜 キャベツ 人参 小松菜、レモン えのき 人参	塩、こしょう ・酢塩 ・酢塩 ・酸・塩、みりん
	ブロッコリー 牛乳 ご飯 野菜の みそスープ	豚肉 ひじき 乳 鶏肉 赤みそ	春雨、豚脂・小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油	情ねぎ キャベツ、宝ねぎ 大参 大学 ブロッコリー 入参 大 大 大 大 大 大 大 大 も し 大 も し 大 も し し し し し	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡っしょうゆ オイスターソース 前り節、昆布	84.	ツナとキ さっぱい 年 ご すま	リサラダ 乳 飯 し汁	豆乳 ツナ 鶏豆。焼き	砂糖 エッグケア ※顔なし、和えています	コーン、白菜 にんにく、生姜 キャベツ 人 添菜、レモン えのき えおき おおぎ	塩、こしょう 満 塩 、 こしょう 必 塩、みり の 見 の で の で の で の で の で の で の で の で の で
	ブロッコリー 牛乳 ご飯 野菜の みそスープ	豚肉 ひじき 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二	春雨、豚脂 小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油 砂糖	情ねぎ キャベツ、宝ねぎ を参う エリー 大 が を 大 は も は き も た も た う き た う き 、 う る う え う し っ り し っ し っ し っ し っ し っ し っ し っ し っ し	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡 ロしょうゆ オイスターソース 前り節、昆布	84.	ツナとキ さっぱい 年 ご すま	3 3 3 3 5 6 6 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	豆乳のサイン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャ	砂糖 エッグケア ※※ mat. na.trust	コーン、 にんにく、生業 キャベツ 人 松菜、レモン えのき なる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 た	塩、こしょう ・酢・塩 - で しょう か しょう か ・ で しょう か ・ で で で か ・ で で で で で で で で で で で で で
	ブロッコリー 牛乳 ご飯 野菜の みそスープ	豚肉 ひじき 乳 鶏肉 赤みそ	春雨、豚脂・小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油	情ねぎ まねぎ まねぎ を	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡 ロしょうゆ オイスターソース 前り節、昆布 こんにゃく みりん	84.	ツナとキ さっぱい 年 ご すま	リサラダ 乳 飯 し汁	豆乳 ツナ 鶏豆。焼き	砂糖 エッグケア ※顔なし、和えています	コーン、白菜 (こんにく、 キャベツ 人 本	塩、こしょう 満 塩 、 こしょう 必 塩、みり の 見 の で の で の で の で の で の で の で の で の で
	ブロッコリー 牛乳 ご飯 野菜の みそスープ	豚肉 ひじき 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二	春雨、豚脂 小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油 砂糖	情ねぎ キャベツ、宝ねぎ 生姜 ブロッツコリー 次大 は ま ま も ま も ま る き 、 う も は き る う る う は る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡。ロしょうゆ オイスターソース 説り節、、 記布 こんにゃく みり。 こしょうゆ	84.	ツナとキ さっぱい 年 ご すま	リサラダ 乳 飯 し汁	豆乳のサイン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャ	砂糖 エッグケア ※※ mat. na.trust	コーン、にんにく、キャベット 人 水本 ・	塩、こしょう ・酢・塩 - で しょう か しょう か ・ で しょう か ・ で で で か ・ で で で で で で で で で で で で で
	ブロッコリー 牛乳 ご飯 野菜の みそスープ	豚肉 ひじき 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二	春雨、豚脂 小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油 砂糖	情ねぎ キャベツ、宝ねぎ 生姜 ブロッツコリー 次大 は ま ま も ま も ま る き 、 う も は き る う る う は る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡 ロしょうゆ オイスターソース 前り節、昆布 こんにゃく みりん	84.	ツナとキ さっぱい 年 ご すま	リサラダ 乳 飯 し汁	豆乳のサイン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャ	砂糖 エッグケア ※※ mat. na.trust	コーン、白菜 (こんにく、 キャベツ 人 本	塩、こしょう ・酢・塩 - で しょう か しょう か ・ で しょう か ・ で で で か ・ で で で で で で で で で で で で で
(金)	ブロッコリー 年乳 ご飯 野菜の みそスープ ごぼうの しぐれ煮	豚肉 ひじき 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二	春雨、豚脂 小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油 砂糖	情ねぎ キャベツ、宝ねぎ 生姜 ブロッツコリー 次大 は ま ま も ま も ま る き 、 う も は き る う る う は る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る ら る	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 淡。ロしょうゆ オイスターソース 説り節、、 記布 こんにゃく みり。 こしょうゆ	84.	ツナとキ さっぱい 年 ご すま	リサラダ 乳 飯 し汁	豆乳のサイン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャン・シャ	砂糖 エッグケア ※※ mat. na.trust	コーン、にんにく、キャベット 人 水本 ・	塩、こしょう ・酢塩 ・酢塩 ・ ロしょうかん。 ・ ロしょうゆん。 ・ ロしょうゆん。 ・ ロしょうゆん。 ・ ロしょうゆん。 ・ ロしょうゆん。 ・ ロしょうゆん。 ・ ロしょうゆん。 ・ ロしょうゆん。 ・ ロしょうかん。 ・ ロしゃん。 ・ ロしゃん
	ブロッコリー 年乳 ご飯 野菜の みそスープ ごぼうの しぐれ煮	豚肉 ひじき 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二	春雨、豚脂 小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油 砂糖 サラダ油	情ねぎ まなざ まねぎ まっかい、 情ねぎ で まねぎ を ブロッツ ・	コンソメ、鶏ガラ みりん、塩 っしょうゆ オイスターソース 節、 こんにゃく みり。ロしょうゆ こんしょうゆ	(金)	ツナとキ さっぱい 年 こ すま	リサラダ 乳 飯 し汁 ・ 揚げ	豆乳 ツナ ・ 第豆。焼き蒲 ・ すいじき	砂糖 エッグケア ※ ※ # なし、和えています ・ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	コーにんにく、 ・	塩、こしょう ・酢・塩 - で しょう か しょう か ・ で しょう か ・ で で で か ・ で で で で で で で で で で で で で
(金)	ブロッコリー 牛乳 ご飯 野菜の みそスープ ごぼうの しぐれ煮	豚肉 ひじき 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二	春雨、豚脂 小麦粉、片葉粉 グラニュー糖、米油 砂糖 サラダ油 脂肪 (%)	情ねぎ 宝ねぎ 宝ねぎ 宝ねぎ マッ、 青ね ブロー 次表 東 コリー 次表 は ぎ は ぎ は ぎ は ぎ は ぎ ま が な ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	コンソメ、鶏ガラ みりん、ようゆ オイスターソース 節、 取りの こんにや く みりのしょうゆ カルシウム	(金)	ツナとキさっぱい	リサラダ 乳 飯 し汁 ビタミンA	豆乳 ツナ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	砂糖 エッグケア ※ ※ * * * * * * * * * * * * * * * * * *	コーにんにく、 かい にんにく、 かい にんにく、 かい にく、 かい で で で で で で で で で で で で で で で で で で	塩、こしょう ・酢塩 ・水・塩 ボー しょうゆ しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
(金)	ブロッコリー  4乳 ご飯 野菜の みそスープ ごぼうの しぐれ煮	豚肉 ひじき 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二 二	春雨、豚脂 小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油 砂糖 サラダ油	# おぎ	コンソメ 鶏ガラ みりん、塩 淡 ロしょうゆ オイスターソース 前り節、 昆布 こんにゃく みりの カルシウム (mg)	(金) マグネシウム (mg)	ツナとキ さっぱい 4 つ すま	リサラダ 型 動 し 汁 ビタミンA (UgRAE)	豆乳 ツナ 乳 の腐 が ま 瀬 か けとうだら ひじき	砂糖 エッグケア ※※ ない、和えています ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	コールにく、 ・	塩、こしょう ・酢塩 ※ロしょうゆ しょうゆ しょうゆ を物繊維 後物繊維

H	こんだでめい 献 <b>立名</b>				i	Ъ	こんだてめい <b>献立名</b>	が以われていりょう名) 材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	н		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
	牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
16 (火)	パン	Line /	パン	1		24	ご飯(小)	Phu/	*	mary.		
	きのこ入り	鶏肉	じゃがいも、サラダ油			(水)	しっぽくうどん			人参	削り節、昆布	
	シチュー		シチュールウ				の郷土料理で、	うどん		大根	淡口しょうゆ	
	~\ ~±	Shick	+	マッシュルーム	Lis		場げを出汁で煮込む いいうどんです	油揚げ		小松菜	濃口しょうゆ	
	ミンチカツ	<b>豚肉</b> 	パン粉、片栗粉	玉ねぎ	塩			焼き蒲鉾	τλ <u>.</u>	LESS .	みりん、塩	
	٠. ۵۰.۰	鶏肉	砂糖、米油	L			とり天	鶏肉	天ぷら粉 楽油	生姜	塩、こしょう酒	
	キャベツ とんかつソース			キャベツ			٠,٠٥٠,٠		米油	٠. ۵ هـ	酒	
	4乳	ぎゅうにゅう 牛乳			とんかつソース		キャベツ	*************************************		キャベツ		
17	十孔 ご飯	<b>十</b> 孔	米	 		25	十孔 パン	十孔	パン			
(水)	ちゃんこ鍋	 鶏肉	<u>ペーニーー</u> 砂糖		酒、塩、みりん	(茶)	チキンポトフ	 鶏肉	じゃがいも	 玉ねぎ	塩、こしょう	
( <b>)</b> K)	(彩り野菜の	馬肉 豚肉		とうもろこし	酒、塩、みりん	(1/)	ナヤンハトン	<b></b>	しゃかいも	玉ねさ 人参	温、こしょう	
	ミートボール入り)		ハン粉、斤栗粉じゃがいも	とつもろこし 人参、生姜	淡口しょうゆ					キャベツ、生姜		
		豆腐 粒状植物性たんぱく	していいで		濃ロしょうが 削り節、昆布					ブロッコリー	淡山しょうゆ	
	五目きんぴら	が他物性だめばく 豚肉	砂糖	ごぼう	こんにゃく		ウインナーの	ウインナー	サラダ油	玉ねぎ	ケチャップ	
		から ちくわ	サラダ油	人参	みりん		ケチャップ炒め	-   -	, , , , , щ	人参	ウスターソース	
		ひじき			濃口しょうゆ					**ピーマン	塩	
					酒					172		
	牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
18	オリーブパン		パン、オリーブ流			26	ご飯		<b>米</b>			
(木)	ジュリエンヌ	ベーコン		人参、キャベツ	鶏ガラ、コンソメ	(金)	具だくさん	豚肉、わかめ		玉ねぎ、大根	削り節、昆布	
	スープ			玉ねぎ、大根	塩、こしょう		みそ汁	赤みそ、白みそ		人参、白菜		
<	千切りした野菜のスープ	>		パセリ、生姜	淡っしょうゆ		かつおの	かつお	砂糖	大根	酒、みりん	
	キーマカレー	ひきわり大豆	カレールウ	蓋ねぎ	ケチャップ		角煮			生姜	濃口しょうゆ	
		豚ミンチ	※アレルゲンフリー	人参	ウスターソース		中塩路さんの	スケソウダラ	小麦でんぷん、食用		塩	
			サラダ流	**ピーマン	カレー粉		天ぷら(小天)	イトヨリ	植物油脂、ブドウ糖			
		4.5			塩、こしょう		Maki-ak	#. h	てんさい糖、砂糖			
	牛乳	华乳					牛乳	学乳				
19	ご飯	た末ご	*	f-#	M	29	ご飯	ぶたにく あつあ	*	*10.7 A. 17 A.17 A.	Hef SI, TAS	
(金)	にらたまスープ	OI-		玉ねぎ	鶏ガラ	(月)	豚汁	豚肉、厚揚げ		大根、人参	削り節、昆布	
		鶏肉		にら、白菜	淡口しょうゆ			白みそ、紫みそ	369 369	白菜、青ねぎ		
	上述の計略主		\$65 .	人参、生姜	塩、コンソメ		五首大豆	大豆	砂糖	人参	こんにゃく	
	さばの味噌煮		砂糖	生姜	酒、みりん			鶏肉		ごぼう	濃口しょうゆ	
		赤みそ			濃口しょうゆ					三度豆	みりん、酒	
の1つで.	牛乳	*************************************					*************************************	************************************				
	ご飯	170		<b></b>	<b></b>	30	パン	1 70	 パン	<u></u>		
	サンラータン風	 鶏肉	春雨	人参、しいたけ	鶏ガラ、酢、塩	(火)	春雨スープ	ベーコン	本 春雨	ちんげんさい	鶏ガラ	
	(酸辣湯)は中華料理	豆腐		** 玉ねぎ	淡口しょうゆ					玉ねぎ	塩、こしょう	
	ハ酸辣湯川は中華料理 「酸」は酢のすっぱさ、 斉子やこしょうの辛さ、 、一プを意味します。		ごま油	ちんげんさい	シャンタン、こしょう					人参、生姜	淡口しょうゆ	
	ープを意味します。			生姜	トウバンジャン						コンソメ	
	じゃがいもの	豚肉	じゃがいも		塩、こしょう		ペンネの	あさり	マカロニ	人参、コーン		
	青椒肉絲風		サラダ油	玉ねぎ	オイスターソース		クリーム煮	いか	シチュールウ	** 玉ねぎ、しめじ		
			砂糖		濃口しょうゆ	i		1	1	l .	1	

## 食の備えを見直しましょう

## Lex Cossole - Lex Cossole





カセットコンロとボンベが あれば、食べられる食品の幅 が広がります。









