



30 (月)		
食	麦ご飯	45
	米	4
	惣菜	1
	マヨネーズ	1
	豚ひき肉	25
	なす	40
	たまねぎ	30
	鶏ひき肉	4
	なたね油	1
	赤みそ	1
	みょうろ	1
	すくちしょうゆ	1
	三温糖	1
	片栗粉	2
	中華だし	0.7
	春雨	2
	豆腐	20
	にんじん	10
	きゅうり	20
	ハム	10
三温糖	2	
すくちしょうゆ	0.2	
酢	1	
酢	7	
ごま油	0.5	
中華スープ	シラス	2
	わかめ	20
	ごま	0.5
	中華だし	0.8
	長豆	0.8