



中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)11月(C献立)

義務教育学校(後期課程)含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)-9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・●・▲」の記号について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン・及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

- ◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
- ◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群・・・色の濃い野菜でビタミン・ミネラルが多い食品
- ◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン・ミネラルが多い食品
- ◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
11月18日(火)	わかめごはん	米	100	5	11月19日(水)	コッペパン	●コッペパン	1個	5	11月21日(金)	ごはん	米	100	5	11月25日(火)	ごはん	米	100	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	牛乳	▲わかめごはんの素	3.1	2		にゅうめん汁	○牛乳	1本	2			▲ショルダーベーコン	10	1			●厚揚げ	40	1		●つきごんにやく	25	5		大根	40	4		人参	25	3		●むき枝豆(大豆)	10	4		白すりごま	1.2	6	(揚)かぼちゃチーズフライ	鶏ひき肉	25	1	オムレツ	▲オムレツ	1個	1	(焼)さばのよる干し	▲さばのよる干し	1切	1	(火)	ビビンバ	▲チヂミ	1個	5	切干大根	4.5	4	きのこのペンネ	▲焼き豚	10	1	ひじき豆	●大豆(レトルト)	0.2	6	ツナとキムチの炒め物	●まぐろ(レトルト)	10	1	人参	10	3	ブラックメニユール	●ペンネマカロニ	8	5	和食の日メニユール	●キャベツ	23	4	りんご缶	▲白菜キムチ	20	4	白ねぎ	7	4	ブラックメニユール	玉ねぎ	10	4	和食の日メニユール	きゅうり	8	4	りんご缶	●むき枝豆(大豆)	5	4	しょうが	0.15	4	ブラックメニユール	小松菜	7	3	和食の日メニユール	●とうもろこし	6	4	りんご缶	砂糖	0.2	5	にんにく	0.15	4	ブラックメニユール	しめじ	7	4	和食の日メニユール	●昆布	0.1	2	りんご缶	●薄口しょうゆ	0.35	5	●赤みそ	3.8	1	ブラックメニユール	マッシュルーム	7	4	和食の日メニユール	●薄口しょうゆ	2.1	5	りんご缶	●酒	1.2	5	●酒	3	3	ブラックメニユール	にんにく	0.05	4	和食の日メニユール	なたね油	0.1	6	りんご缶	砂糖	2.3	5	はちみつ	3	5	ブラックメニユール	●コンソメ	0.5	4	和食の日メニユール	●薄口しょうゆ	0.9	5	りんご缶	●薄口しょうゆ	3.2	5	●薄口しょうゆ	1.5	5	ブラックメニユール	●酒	0.7	5	和食の日メニユール	塩	0.12	5	りんご缶	こしょう	0.02	2	なたね油	0.2	6	ブラックメニユール	塩	0.2	6	和食の日メニユール	●ごま油	0.2	6	りんご缶	なたね油	0.1	6	もやし	25	4	ブラックメニユール	こしょう	0.01	1	和食の日メニユール	かつお節(粉末)	0.35	1	りんご缶	●まぐろ(レトルト)	10	1	小松菜	8	3	ブラックメニユール	なたね油	0.2	6	和食の日メニユール	なたね油	0.4	5	りんご缶	●白菜キムチ	20	4	人参	8	3	ブラックメニユール	黒豆きな粉クリーム	●黒豆きな粉クリーム	1袋	6	和食の日メニユール	●むき枝豆(大豆)	5	4	白すりごま	1.3	6	ブラックメニユール	ささみ(レトルト)のサラダ	●ささみ(レトルト)	5	1	和食の日メニユール	砂糖	0.2	5	砂糖	0.9	5	ブラックメニユール		プロッコリー	25	3	和食の日メニユール	●薄口しょうゆ	0.3	5	●薄口しょうゆ	1.8	5	ブラックメニユール		塩	0.07	5	和食の日メニユール	●薄口しょうゆ	0.1	6			ブラックメニユール		こしょう	0.01	1	和食の日メニユール	なたね油	0.1	6			ブラックメニユール		●マヨネーズ風ドレッシング	4	6	和食の日メニユール	りんご缶	●りんご缶	30	4			ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	にゅうめん汁	○牛乳	1本	2			▲ショルダーベーコン	10	1			●厚揚げ	40	1			●つきごんにやく	25	5		大根	40	4		人参	25	3		●むき枝豆(大豆)	10	4		白すりごま	1.2	6	(揚)かぼちゃチーズフライ	鶏ひき肉	25	1		オムレツ	▲オムレツ	1個		1	(焼)さばのよる干し	▲さばのよる干し		1切	1	(火)		ビビンバ	▲チヂミ	1個	5	切干大根	4.5	4		きのこのペンネ	▲焼き豚	10		1	ひじき豆	●大豆(レトルト)		0.2	6	ツナとキムチの炒め物	●まぐろ(レトルト)	10	1		人参	10	3		ブラックメニユール	●ペンネマカロニ	8		5	和食の日メニユール	●キャベツ	23	4	りんご缶		▲白菜キムチ	20	4		白ねぎ	7	4		ブラックメニユール	玉ねぎ	10	4	和食の日メニユール	きゅうり		8	4	りんご缶		●むき枝豆(大豆)	5	4		しょうが	0.15	4	ブラックメニユール	小松菜	7		3	和食の日メニユール	●とうもろこし		6	4	りんご缶		砂糖	0.2	5	にんにく	0.15	4		ブラックメニユール	しめじ	7		4	和食の日メニユール	●昆布		0.1	2	りんご缶	●薄口しょうゆ	0.35	5		●赤みそ	3.8	1		ブラックメニユール	マッシュルーム	7		4	和食の日メニユール	●薄口しょうゆ	2.1	5	りんご缶		●酒	1.2	5		●酒	3	3		ブラックメニユール	にんにく	0.05	4	和食の日メニユール	なたね油		0.1	6	りんご缶		砂糖	2.3	5		はちみつ	3	5	ブラックメニユール	●コンソメ	0.5		4	和食の日メニユール	●薄口しょうゆ		0.9	5	りんご缶		●薄口しょうゆ	3.2	5	●薄口しょうゆ	1.5	5		ブラックメニユール	●酒	0.7		5	和食の日メニユール	塩		0.12	5	りんご缶	こしょう	0.02	2		なたね油	0.2	6		ブラックメニユール	塩	0.2		6	和食の日メニユール	●ごま油	0.2	6	りんご缶		なたね油	0.1	6	もやし		25	4	ブラックメニユール	こしょう	0.01	1		和食の日メニユール	かつお節(粉末)	0.35	1		りんご缶	●まぐろ(レトルト)	10	1	小松菜	8		3	ブラックメニユール	なたね油	0.2		6	和食の日メニユール	なたね油	0.4	5	りんご缶		●白菜キムチ	20	4	人参		8	3	ブラックメニユール	黒豆きな粉クリーム	●黒豆きな粉クリーム		1袋	6	和食の日メニユール	●むき枝豆(大豆)		5	4	白すりごま	1.3	6		ブラックメニユール	ささみ(レトルト)のサラダ	●ささみ(レトルト)	5		1	和食の日メニユール	砂糖	0.2	5	砂糖		0.9	5	ブラックメニユール			プロッコリー	25	3	和食の日メニユール	●薄口しょうゆ		0.3	5	●薄口しょうゆ		1.8	5	ブラックメニユール		塩	0.07		5	和食の日メニユール	●薄口しょうゆ		0.1	6			ブラックメニユール			こしょう	0.01	1		和食の日メニユール	なたね油	0.1	6				ブラックメニユール		●マヨネーズ風ドレッシング		4	6	和食の日メニユール	りんご缶	●りんご缶	30		4				ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール						和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール						和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール						和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		▲ショルダーベーコン	10	1			●厚揚げ	40	1			●つきごんにやく	25	5			大根	40	4		人参	25	3		●むき枝豆(大豆)	10	4		白すりごま	1.2	6	(揚)かぼちゃチーズフライ	鶏ひき肉	25	1		オムレツ	▲オムレツ	1個			1	(焼)さばのよる干し		▲さばのよる干し		1切		1	(火)			ビビンバ	▲チヂミ	1個	5	切干大根	4.5	4			きのこのペンネ	▲焼き豚		10		1		ひじき豆	●大豆(レトルト)		0.2	6	ツナとキムチの炒め物		●まぐろ(レトルト)	10	1			人参	10		3		ブラックメニユール	●ペンネマカロニ	8			5	和食の日メニユール	●キャベツ		23	4	りんご缶			▲白菜キムチ	20	4		白ねぎ		7	4			ブラックメニユール	玉ねぎ	10		4	和食の日メニユール	きゅうり		8	4		りんご缶		●むき枝豆(大豆)		5	4			しょうが	0.15	4	ブラックメニユール	小松菜	7			3	和食の日メニユール		●とうもろこし		6		4	りんご缶		砂糖	0.2	5		にんにく	0.15	4			ブラックメニユール	しめじ		7		4	和食の日メニユール	●昆布			0.1	2	りんご缶		●薄口しょうゆ	0.35	5			●赤みそ	3.8	1		ブラックメニユール		マッシュルーム	7			4	和食の日メニユール	●薄口しょうゆ		2.1	5	りんご缶		●酒	1.2		5		●酒		3	3			ブラックメニユール	にんにく	0.05	4	和食の日メニユール	なたね油			0.1	6		りんご缶		砂糖		2.3	5		はちみつ	3	5		ブラックメニユール	●コンソメ	0.5			4	和食の日メニユール		●薄口しょうゆ		0.9	5	りんご缶			●薄口しょうゆ	3.2	5	●薄口しょうゆ		1.5	5		ブラックメニユール	●酒	0.7			5	和食の日メニユール	塩			0.12	5	りんご缶	こしょう	0.02		2		なたね油	0.2		6		ブラックメニユール	塩	0.2			6	和食の日メニユール	●ごま油	0.2		6	りんご缶		なたね油	0.1		6	もやし		25		4	ブラックメニユール	こしょう	0.01	1			和食の日メニユール	かつお節(粉末)	0.35		1		りんご缶	●まぐろ(レトルト)	10	1		小松菜	8			3	ブラックメニユール	なたね油	0.2		6		和食の日メニユール	なたね油	0.4		5	りんご缶		●白菜キムチ	20	4		人参		8		3	ブラックメニユール	黒豆きな粉クリーム	●黒豆きな粉クリーム		1袋		6	和食の日メニユール	●むき枝豆(大豆)			5	4	白すりごま	1.3	6			ブラックメニユール	ささみ(レトルト)のサラダ		●ささみ(レトルト)	5		1	和食の日メニユール	砂糖		0.2	5	砂糖			0.9	5	ブラックメニユール				プロッコリー	25	3		和食の日メニユール	●薄口しょうゆ		0.3	5	●薄口しょうゆ			1.8	5		ブラックメニユール		塩	0.07		5		和食の日メニユール	●薄口しょうゆ			0.1	6			ブラックメニユール				こしょう	0.01		1		和食の日メニユール	なたね油	0.1	6						ブラックメニユール		●マヨネーズ風ドレッシング		4	6		和食の日メニユール	りんご缶	●りんご缶		30		4					ブラックメニユール					和食の日メニユール											ブラックメニユール						和食の日メニユール									ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール						和食の日メニユール									ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール				和食の日メニユール											ブラックメニユール							和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール									ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール				和食の日メニユール											ブラックメニユール							和食の日メニユール										ブラックメニユール					和食の日メニユール											ブラックメニユール							和食の日メニユール										ブラックメニユール					和食の日メニユール											ブラックメニユール						和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール								和食の日メニユール										ブラックメニユール					和食の日メニユール											ブラックメニユール						和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール						和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		●厚揚げ	40	1			●つきごんにやく	25	5			大根	40	4			人参	25	3		●むき枝豆(大豆)	10	4		白すりごま	1.2	6	(揚)かぼちゃチーズフライ	鶏ひき肉	25	1		オムレツ	▲オムレツ	1個			1	(焼)さばのよる干し			▲さばのよる干し			1切		1		(火)				ビビンバ	▲チヂミ	1個	5	切干大根	4.5	4				きのこのペンネ		▲焼き豚		10			1		ひじき豆	●大豆(レトルト)			0.2	6	ツナとキムチの炒め物			●まぐろ(レトルト)	10		1			人参	10			3		ブラックメニユール		●ペンネマカロニ	8				5	和食の日メニユール	●キャベツ		23		4	りんご缶				▲白菜キムチ	20		4		白ねぎ		7	4				ブラックメニユール		玉ねぎ	10			4	和食の日メニユール	きゅうり		8	4			りんご缶			●むき枝豆(大豆)		5		4			しょうが	0.15	4		ブラックメニユール	小松菜	7				3		和食の日メニユール		●とうもろこし		6			4	りんご缶			砂糖	0.2	5			にんにく	0.15	4				ブラックメニユール	しめじ			7		4		和食の日メニユール	●昆布			0.1	2		りんご缶		●薄口しょうゆ		0.35	5				●赤みそ	3.8	1		ブラックメニユール			マッシュルーム	7				4		和食の日メニユール	●薄口しょうゆ		2.1	5	りんご缶			●酒	1.2			5			●酒		3	3				ブラックメニユール	にんにく	0.05	4		和食の日メニユール	なたね油			0.1	6			りんご缶		砂糖			2.3	5		はちみつ	3		5		ブラックメニユール	●コンソメ		0.5			4	和食の日メニユール			●薄口しょうゆ		0.9	5		りんご缶			●薄口しょうゆ	3.2		5	●薄口しょうゆ		1.5		5		ブラックメニユール	●酒	0.7				5	和食の日メニユール		塩			0.12	5	りんご缶		こしょう	0.02			2		なたね油	0.2		6			ブラックメニユール	塩		0.2			6	和食の日メニユール	●ごま油		0.2		6		りんご缶		なたね油	0.1		6		もやし		25			4	ブラックメニユール	こしょう	0.01	1				和食の日メニユール		かつお節(粉末)	0.35		1		りんご缶		●まぐろ(レトルト)	10	1			小松菜	8			3		ブラックメニユール	なたね油	0.2			6		和食の日メニユール	なたね油	0.4			5	りんご缶			●白菜キムチ	20	4		人参			8			3	ブラックメニユール	黒豆きな粉クリーム	●黒豆きな粉クリーム		1袋			6	和食の日メニユール		●むき枝豆(大豆)			5	4	白すりごま		1.3	6				ブラックメニユール	ささみ(レトルト)のサラダ		●ささみ(レトルト)	5			1	和食の日メニユール		砂糖		0.2	5	砂糖				0.9	5		ブラックメニユール				プロッコリー	25		3		和食の日メニユール		●薄口しょうゆ		0.3	5	●薄口しょうゆ				1.8	5			ブラックメニユール		塩	0.07			5		和食の日メニユール		●薄口しょうゆ			0.1	6				ブラックメニユール					こしょう	0.01		1			和食の日メニユール	なたね油		0.1	6							ブラックメニユール			●マヨネーズ風ドレッシング		4	6		和食の日メニユール		りんご缶	●りんご缶			30		4						ブラックメニユール						和食の日メニユール													ブラックメニユール								和食の日メニユール											ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール					和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール									和食の日メニユール											ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール					和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール						和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール							和食の日メニユール													ブラックメニユール							和食の日メニユール												ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール								和食の日メニユール										ブラックメニユール					和食の日メニユール											ブラックメニユール						和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール						和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		●つきごんにやく	25	5			大根	40	4			人参	25	3			●むき枝豆(大豆)	10	4		白すりごま	1.2	6	(揚)かぼちゃチーズフライ	鶏ひき肉	25	1		オムレツ	▲オムレツ	1個			1	(焼)さばのよる干し			▲さばのよる干し				1切			1		(火)						ビビンバ	▲チヂミ	1個	5	切干大根	4.5	4						きのこのペンネ		▲焼き豚			10			1			ひじき豆	●大豆(レトルト)				0.2	6		ツナとキムチの炒め物			●まぐろ(レトルト)	10			1				人参	10				3		ブラックメニユール		●ペンネマカロニ		8					5	和食の日メニユール		●キャベツ		23		4	りんご缶						▲白菜キムチ	20			4		白ねぎ		7	4						ブラックメニユール		玉ねぎ		10			4	和食の日メニユール	きゅうり			8	4				りんご缶				●むき枝豆(大豆)		5			4				しょうが	0.15	4			ブラックメニユール	小松菜	7					3			和食の日メニユール		●とうもろこし			6			4	りんご缶				砂糖		0.2	5				にんにく	0.15	4					ブラックメニユール	しめじ				7			4		和食の日メニユール	●昆布				0.1	2			りんご缶			●薄口しょうゆ		0.35	5					●赤みそ	3.8	1			ブラックメニユール			マッシュルーム	7					4			和食の日メニユール	●薄口しょうゆ		2.1	5		りんご缶			●酒		1.2			5				●酒		3	3					ブラックメニユール	にんにく		0.05	4		和食の日メニユール		なたね油			0.1	6				りんご缶			砂糖			2.3	5			はちみつ	3			5		ブラックメニユール	●コンソメ		0.5				4		和食の日メニユール			●薄口しょうゆ		0.9		5		りんご缶				●薄口しょうゆ	3.2		5		●薄口しょうゆ		1.5			5		ブラックメニユール	●酒	0.7						5	和食の日メニユール		塩				0.12	5	りんご缶			こしょう	0.02			2			なたね油	0.2			6			ブラックメニユール	塩			0.2				6	和食の日メニユール	●ごま油		0.2			6			りんご缶		なたね油	0.1		6			もやし			25			4	ブラックメニユール	こしょう		0.01	1					和食の日メニユール		かつお節(粉末)	0.35			1			りんご缶		●まぐろ(レトルト)	10	1				小松菜	8				3		ブラックメニユール	なたね油		0.2				6		和食の日メニユール	なたね油	0.4				5	りんご缶				●白菜キムチ	20	4			人参				8			3	ブラックメニユール	黒豆きな粉クリーム		●黒豆きな粉クリーム		1袋				6	和食の日メニユール		●むき枝豆(大豆)				5		4	白すりごま		1.3	6					ブラックメニユール		ささみ(レトルト)のサラダ		●ささみ(レトルト)	5				1	和食の日メニユール			砂糖		0.2	5	砂糖					0.9		5		ブラックメニユール					プロッコリー	25			3		和食の日メニユール		●薄口しょうゆ			0.3	5	●薄口しょうゆ					1.8	5				ブラックメニユール			塩	0.07			5			和食の日メニユール		●薄口しょうゆ				0.1	6					ブラックメニユール						こしょう	0.01			1				和食の日メニユール	なたね油		0.1	6									ブラックメニユール			●マヨネーズ風ドレッシング			4	6			和食の日メニユール		りんご缶	●りんご缶				30			4							ブラックメニユール							和食の日メニユール																ブラックメニユール										和食の日メニユール													ブラックメニユール											和食の日メニユール																ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール											和食の日メニユール																ブラックメニユール						和食の日メニユール																ブラックメニユール											和食の日メニユール															ブラックメニユール											和食の日メニユール											ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール					和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール						和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール							和食の日メニユール													ブラックメニユール							和食の日メニユール												ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール								和食の日メニユール										ブラックメニユール					和食の日メニユール											ブラックメニユール						和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール						和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		大根	40	4			人参	25	3			●むき枝豆(大豆)	10	4			白すりごま	1.2	6	(揚)かぼちゃチーズフライ	鶏ひき肉	25	1		オムレツ	▲オムレツ	1個			1	(焼)さばのよる干し			▲さばのよる干し				1切				1			(火)								ビビンバ	▲チヂミ	1個	5	切干大根	4.5	4								きのこのペンネ			▲焼き豚			10				1				ひじき豆	●大豆(レトルト)					0.2	6			ツナとキムチの炒め物				●まぐろ(レトルト)	10				1				人参		10					3			ブラックメニユール		●ペンネマカロニ		8							5	和食の日メニユール			●キャベツ		23		4	りんご缶								▲白菜キムチ		20			4		白ねぎ			7	4								ブラックメニユール		玉ねぎ			10				4	和食の日メニユール	きゅうり				8	4					りんご缶					●むき枝豆(大豆)			5			4					しょうが		0.15	4				ブラックメニユール	小松菜	7						3				和食の日メニユール			●とうもろこし			6				4	りんご缶						砂糖		0.2	5					にんにく	0.15	4						ブラックメニユール	しめじ					7				4		和食の日メニユール	●昆布					0.1		2			りんご缶				●薄口しょうゆ		0.35	5						●赤みそ		3.8	1				ブラックメニユール			マッシュルーム	7							4			和食の日メニユール	●薄口しょうゆ			2.1	5			りんご缶			●酒		1.2				5					●酒		3		3						ブラックメニユール	にんにく		0.05		4		和食の日メニユール			なたね油			0.1	6						りんご缶			砂糖				2.3	5				はちみつ	3			5			ブラックメニユール	●コンソメ			0.5				4			和食の日メニユール				●薄口しょうゆ		0.9		5			りんご缶					●薄口しょうゆ	3.2		5			●薄口しょうゆ			1.5			5		ブラックメニユール		●酒	0.7							5	和食の日メニユール			塩					0.12	5	りんご缶				こしょう	0.02				2			なたね油		0.2				6			ブラックメニユール	塩				0.2					6	和食の日メニユール	●ごま油			0.2				6			りんご缶		なたね油		0.1		6				もやし			25				4		ブラックメニユール	こしょう		0.01	1							和食の日メニユール		かつお節(粉末)	0.35				1				りんご缶		●まぐろ(レトルト)	10	1					小松菜		8				3			ブラックメニユール	なたね油			0.2				6			和食の日メニユール	なたね油	0.4					5	りんご缶					●白菜キムチ		20	4			人参					8				3	ブラックメニユール	黒豆きな粉クリーム			●黒豆きな粉クリーム		1袋					6	和食の日メニユール			●むき枝豆(大豆)					5		4	白すりごま			1.3	6						ブラックメニユール		ささみ(レトルト)のサラダ			●ささみ(レトルト)	5					1	和食の日メニユール				砂糖			0.2	5	砂糖						0.9			5		ブラックメニユール						プロッコリー	25				3		和食の日メニユール			●薄口しょうゆ				0.3	5	●薄口しょうゆ						1.8	5					ブラックメニユール				塩	0.07				5			和食の日メニユール			●薄口しょうゆ					0.1	6						ブラックメニユール							こしょう	0.01				1					和食の日メニユール	なたね油			0.1	6											ブラックメニユール				●マヨネーズ風ドレッシング			4	6				和食の日メニユール			りんご缶	●りんご缶					30				4								ブラックメニユール								和食の日メニユール																				ブラックメニユール												和食の日メニユール															ブラックメニユール											和食の日メニユール																ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール											和食の日メニユール																ブラックメニユール						和食の日メニユール																ブラックメニユール											和食の日メニユール															ブラックメニユール											和食の日メニユール											ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール					和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール						和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール							和食の日メニユール													ブラックメニユール							和食の日メニユール												ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール								和食の日メニユール										ブラックメニユール					和食の日メニユール											ブラックメニユール						和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール						和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		人参	25	3			●むき枝豆(大豆)	10	4			白すりごま	1.2	6		(揚)かぼちゃチーズフライ	鶏ひき肉	25	1		オムレツ	▲オムレツ	1個			1	(焼)さばのよる干し			▲さばのよる干し				1切				1				(火)											ビビンバ	▲チヂミ	1個	5	切干大根	4.5	4											きのこのペンネ			▲焼き豚				10					1					ひじき豆	●大豆(レトルト)							0.2	6				ツナとキムチの炒め物				●まぐろ(レトルト)		10					1					人参		10							3				ブラックメニユール		●ペンネマカロニ		8									5		和食の日メニユール			●キャベツ		23			4	りんご缶										▲白菜キムチ			20				4		白ねぎ				7	4										ブラックメニユール			玉ねぎ			10					4		和食の日メニユール	きゅうり					8	4						りんご缶							●むき枝豆(大豆)			5				4							しょうが		0.15	4					ブラックメニユール	小松菜	7							3					和食の日メニユール				●とうもろこし			6					4		りんご缶							砂糖		0.2	5						にんにく		0.15	4							ブラックメニユール	しめじ							7				4			和食の日メニユール	●昆布						0.1		2				りんご缶					●薄口しょうゆ		0.35		5							●赤みそ		3.8		1					ブラックメニユール			マッシュルーム	7									4				和食の日メニユール	●薄口しょうゆ				2.1	5			りんご缶				●酒			1.2				5							●酒		3		3								ブラックメニユール	にんにく		0.05			4			和食の日メニユール			なたね油				0.1	6							りんご缶				砂糖					2.3	5					はちみつ	3				5			ブラックメニユール		●コンソメ				0.5				4				和食の日メニユール					●薄口しょうゆ		0.9			5				りんご缶					●薄口しょうゆ		3.2		5				●薄口しょうゆ			1.5				5			ブラックメニユール		●酒	0.7									5	和食の日メニユール				塩						0.12	5	りんご缶					こしょう		0.02				2				なたね油			0.2				6				ブラックメニユール	塩					0.2						6		和食の日メニユール	●ごま油			0.2					6				りんご缶		なたね油			0.1		6					もやし				25					4		ブラックメニユール	こしょう			0.01	1								和食の日メニユール			かつお節(粉末)	0.35					1					りんご缶			●まぐろ(レトルト)	10	1						小松菜			8				3				ブラックメニユール	なたね油				0.2					6				和食の日メニユール	なたね油	0.4						5	りんご缶						●白菜キムチ			20	4				人参						8					3	ブラックメニユール	黒豆きな粉クリーム				●黒豆きな粉クリーム		1袋						6	和食の日メニユール				●むき枝豆(大豆)						5			4	白すりごま				1.3	6							ブラックメニユール			ささみ(レトルト)のサラダ			●ささみ(レトルト)	5							1	和食の日メニユール					砂糖				0.2	5	砂糖							0.9				5		ブラックメニユール								プロッコリー	25					3		和食の日メニユール				●薄口しょうゆ					0.3	5	●薄口しょうゆ							1.8		5						ブラックメニユール				塩	0.07				5			和食の日メニユール			●薄口しょうゆ					0.1	6						ブラックメニユール							こしょう	0.01				1					和食の日メニユール	なたね油			0.1	6											ブラックメニユール				●マヨネーズ風ドレッシング			4	6				和食の日メニユール			りんご缶	●りんご缶					30				4								ブラックメニユール								和食の日メニユール																				ブラックメニユール												和食の日メニユール															ブラックメニユール											和食の日メニユール																ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール											和食の日メニユール																ブラックメニユール						和食の日メニユール																ブラックメニユール											和食の日メニユール															ブラックメニユール											和食の日メニユール											ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール					和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール						和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール							和食の日メニユール													ブラックメニユール							和食の日メニユール												ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール								和食の日メニユール										ブラックメニユール					和食の日メニユール											ブラックメニユール						和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール						和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		●むき枝豆(大豆)	10	4			白すりごま	1.2	6		(揚)かぼちゃチーズフライ	鶏ひき肉	25	1			オムレツ	▲オムレツ	1個			1	(焼)さばのよる干し			▲さばのよる干し				1切				1				(火)															ビビンバ	▲チヂミ	1個	5	切干大根	4.5	4														きのこのペンネ				▲焼き豚					10						1							ひじき豆	●大豆(レトルト)								0.2		6					ツナとキムチの炒め物					●まぐろ(レトルト)		10							1						人参		10									3					ブラックメニユール		●ペンネマカロニ			8											5			和食の日メニユール				●キャベツ		23				4	りんご缶													▲白菜キムチ			20					4			白ねぎ					7	4													ブラックメニユール			玉ねぎ				10							4		和食の日メニユール	きゅうり						8	4							りんご缶									●むき枝豆(大豆)			5					4									しょうが		0.15	4						ブラックメニユール		小松菜	7								3							和食の日メニユール				●とうもろこし				6						4		りんご缶									砂糖		0.2		5							にんにく		0.15		4								ブラックメニユール	しめじ									7					4				和食の日メニユール	●昆布							0.1			2				りんご缶							●薄口しょうゆ		0.35		5									●赤みそ		3.8			1						ブラックメニユール				マッシュルーム	7											4					和食の日メニユール	●薄口しょうゆ					2.1	5				りんご缶					●酒				1.2				5									●酒		3			3									ブラックメニユール		にんにく		0.05				4			和食の日メニユール				なたね油					0.1	6									りんご缶					砂糖						2.3	5						はちみつ		3				5				ブラックメニユール			●コンソメ				0.5					4					和食の日メニユール						●薄口しょうゆ			0.9			5					りんご缶						●薄口しょうゆ			3.2		5					●薄口しょうゆ				1.5					5			ブラックメニユール			●酒	0.7											5	和食の日メニユール					塩								0.12	5	りんご缶						こしょう			0.02				2					なたね油				0.2					6					ブラックメニユール	塩						0.2							6			和食の日メニユール	●ごま油				0.2						6					りんご缶		なたね油				0.1		6						もやし					25						4			ブラックメニユール	こしょう				0.01	1										和食の日メニユール			かつお節(粉末)	0.35							1						りんご缶				●まぐろ(レトルト)	10	1							小松菜				8					3					ブラックメニユール	なたね油					0.2						6					和食の日メニユール	なたね油	0.4							5		りんご缶							●白菜キムチ			20	4				人参						8					3	ブラックメニユール	黒豆きな粉クリーム				●黒豆きな粉クリーム		1袋						6	和食の日メニユール				●むき枝豆(大豆)						5			4	白すりごま				1.3	6							ブラックメニユール			ささみ(レトルト)のサラダ			●ささみ(レトルト)	5							1	和食の日メニユール					砂糖				0.2	5	砂糖							0.9				5		ブラックメニユール								プロッコリー	25					3		和食の日メニユール				●薄口しょうゆ					0.3	5	●薄口しょうゆ							1.8		5						ブラックメニユール				塩	0.07				5			和食の日メニユール			●薄口しょうゆ					0.1	6						ブラックメニユール							こしょう	0.01				1					和食の日メニユール	なたね油			0.1	6											ブラックメニユール				●マヨネーズ風ドレッシング			4	6				和食の日メニユール			りんご缶	●りんご缶					30				4								ブラックメニユール								和食の日メニユール																				ブラックメニユール												和食の日メニユール															ブラックメニユール											和食の日メニユール																ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール											和食の日メニユール																ブラックメニユール						和食の日メニユール																ブラックメニユール											和食の日メニユール															ブラックメニユール											和食の日メニユール											ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール					和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール						和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール							和食の日メニユール													ブラックメニユール							和食の日メニユール												ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール								和食の日メニユール										ブラックメニユール					和食の日メニユール											ブラックメニユール						和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール						和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール																																																																																																																																													
		白すりごま	1.2	6		(揚)かぼちゃチーズフライ	鶏ひき肉	25	1			オムレツ	▲オムレツ	1個				1	(焼)さばのよる干し			▲さばのよる干し				1切				1				(火)																			ビビンバ	▲チヂミ	1個	5	切干大根	4.5	4																		きのこのペンネ					▲焼き豚						10								1								ひじき豆		●大豆(レトルト)										0.2		6							ツナとキムチの炒め物						●まぐろ(レトルト)		10									1							人参			10											3							ブラックメニユール		●ペンネマカロニ				8														5			和食の日メニユール					●キャベツ			23					4	りんご缶																▲白菜キムチ				20							4			白ねぎ						7	4																ブラックメニユール			玉ねぎ					10									4		和食の日メニユール	きゅうり								8	4								りんご缶											●むき枝豆(大豆)				5						4											しょうが		0.15		4							ブラックメニユール		小松菜		7									3									和食の日メニユール					●とうもろこし					6							4			りんご缶											砂糖		0.2		5									にんにく		0.15			4										ブラックメニユール	しめじ											7						4					和食の日メニユール	●昆布									0.1				2				りんご缶									●薄口しょうゆ		0.35			5											●赤みそ		3.8				1							ブラックメニユール					マッシュルーム	7														4						和食の日メニユール	●薄口しょうゆ						2.1		5				りんご缶							●酒				1.2					5											●酒			3			3											ブラックメニユール			にんにく		0.05					4				和食の日メニユール					なたね油						0.1	6											りんご缶						砂糖								2.3	5							はちみつ			3				5					ブラックメニユール				●コンソメ					0.5						4						和食の日メニユール							●薄口しょうゆ				0.9				5						りんご缶							●薄口しょうゆ				3.2		5						●薄口しょうゆ					1.5						5				ブラックメニユール				●酒	0.7													5	和食の日メニユール							塩										0.12	5	りんご缶							こしょう				0.02					2						なたね油					0.2						6						ブラックメニユール	塩							0.2									6			和食の日メニユール	●ごま油				0.2						6					りんご缶		なたね油				0.1		6						もやし					25						4			ブラックメニユール	こしょう				0.01	1										和食の日メニユール			かつお節(粉末)	0.35							1						りんご缶				●まぐろ(レトルト)	10	1							小松菜				8					3					ブラックメニユール	なたね油					0.2						6					和食の日メニユール	なたね油	0.4							5		りんご缶							●白菜キムチ			20	4				人参						8					3	ブラックメニユール	黒豆きな粉クリーム				●黒豆きな粉クリーム		1袋						6	和食の日メニユール				●むき枝豆(大豆)						5			4	白すりごま				1.3	6							ブラックメニユール			ささみ(レトルト)のサラダ			●ささみ(レトルト)	5							1	和食の日メニユール					砂糖				0.2	5	砂糖							0.9				5		ブラックメニユール								プロッコリー	25					3		和食の日メニユール				●薄口しょうゆ					0.3	5	●薄口しょうゆ							1.8		5						ブラックメニユール				塩	0.07				5			和食の日メニユール			●薄口しょうゆ					0.1	6						ブラックメニユール							こしょう	0.01				1					和食の日メニユール	なたね油			0.1	6											ブラックメニユール				●マヨネーズ風ドレッシング			4	6				和食の日メニユール			りんご缶	●りんご缶					30				4								ブラックメニユール								和食の日メニユール																				ブラックメニユール												和食の日メニユール															ブラックメニユール											和食の日メニユール																ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール											和食の日メニユール																ブラックメニユール						和食の日メニユール																ブラックメニユール											和食の日メニユール															ブラックメニユール											和食の日メニユール											ブラックメニユール									和食の日メニユール													ブラックメニユール					和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール						和食の日メニユール													ブラックメニユール									和食の日メニユール												ブラックメニユール							和食の日メニユール													ブラックメニユール							和食の日メニユール												ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール								和食の日メニユール										ブラックメニユール					和食の日メニユール											ブラックメニユール						和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール					和食の日メニユール										ブラックメニユール							和食の日メニユール											ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール						和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール					和食の日メニユール									ブラックメニユール				和食の日メニユール									ブラックメニユール					和食の日メニユール								ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール				和食の日メニユール							ブラックメニユール			
(揚)かぼちゃチーズフライ	鶏ひき肉	25	1	オムレツ	▲オムレツ		1個	1	(焼)さばのよる干し	▲さばのよる干し			1切	1	(火)			ビビンバ				▲チヂミ				1個				5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	切干大根	4.5	4		きのこのペンネ		▲焼き豚	10		1			ひじき豆	●大豆(レトルト)				0.2				6				ツナとキムチの炒め物				●まぐろ(レトルト)										10				1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	人参	10	3				ブラックメニユール	●ペンネマカロニ		8				5				和食の日メニユール				●キャベツ								23						4				りんご缶	▲白菜キムチ			20		4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	白ねぎ	7	4					ブラックメニユール		玉ねぎ				10								4								和食の日メニユール		きゅうり				8	4				りんご缶		●むき枝豆(大豆)	5		4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	しょうが	0.15	4							ブラックメニユール				小松菜								7						3				和食の日メニユール	●とうもろこし			6	4		りんご缶				砂糖	0.2		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	にんにく	0.15	4											ブラックメニユール								しめじ		7				4	和食の日メニユール				●昆布		0.1	2	りんご缶						●薄口しょうゆ	0.35		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	●赤みそ	3.8	1																	ブラックメニユール		マッシュルーム		7	4			和食の日メニユール			●薄口しょうゆ		2.1		5	りんご缶							●酒	1.2	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	●酒	3	3													ブラックメニユール					にんにく	0.05		4	和食の日メニユール		なたね油				0.1		6		りんご缶							砂糖	2.3	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	はちみつ	3	5								ブラックメニユール						●コンソメ				0.5	4	和食の日メニユール	●薄口しょうゆ			0.9				5		りんご缶					●薄口しょうゆ				3.2	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	●薄口しょうゆ	1.5	5			ブラックメニユール						●酒					0.7		5		和食の日メニユール	塩		0.12			5				りんご缶			こしょう				0.02				2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
なたね油	0.2	6	ブラックメニユール	塩					0.2			6			和食の日メニユール		●ごま油		0.2			6		りんご缶			なたね油							0.1				6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
もやし	25	4		ブラックメニユール	こしょう				0.01			1	和食の日メニユール				かつお節(粉末)		0.35			1				りんご缶	●まぐろ(レトルト)							10				1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
小松菜	8	3			ブラックメニユール		なたね油		0.2			6					和食の日メニユール	なたね油	0.4			5					りんご缶							●白菜キムチ				20		4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
人参	8	3					ブラックメニユール	黒豆きな粉クリーム	●黒豆きな粉クリーム			1袋						6	和食の日メニユール			●むき枝豆(大豆)								5				4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
白すりごま	1.3	6						ブラックメニユール	ささみ(レトルト)のサラダ	●ささみ(レトルト)		5						1				和食の日メニユール								砂糖		0.2		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
砂糖	0.9	5							ブラックメニユール			プロッコリー		25				3											和食の日メニユール	●薄口しょうゆ		0.3		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
●薄口しょうゆ	1.8	5								ブラックメニユール				塩				0.07		5								和食の日メニユール		●薄口しょうゆ		0.1		6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		ブラックメニユール												こしょう		0.01		1		和食の日メニユール					なたね油					0.1		6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
											ブラックメニユール			●マヨネーズ風ドレッシング		4		6					和食の日メニユール		りんご缶					●りんご缶		30	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
						ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				ブラックメニユール											和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
							ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
								ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
									ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
										ブラックメニユール														和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ブラックメニユール																		和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
											ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
						ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				ブラックメニユール											和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
							ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
								ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
									ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
										ブラックメニユール														和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ブラックメニユール																		和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
											ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
						ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				ブラックメニユール											和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
							ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
								ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
									ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
										ブラックメニユール														和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ブラックメニユール																		和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
											ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
						ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				ブラックメニユール											和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
							ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
								ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
									ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
										ブラックメニユール														和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		ブラックメニユール																		和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
											ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
						ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				ブラックメニユール											和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
							ブラックメニユール												和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
								ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
									ブラックメニユール													和食の日メニユール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く・戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食することは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。

