れいわ 7ねん



これがであい				ざいりょうめい (かわることがあります)					ようりょう
### PCECLA (1987) 1				もにからだをつくる もとにな る(あか)		おもに からだのちょうしをととのえるもとになる (みどり)	ちょうみりょう		たんぱくしつ
### 1				ぶたにく、あぶらあげ、あかみそ、あわせみそ		たまねぎ、しめじ、はくさい、にんじん、ねぎ	しょうゆ、さけ、みりん、うすくちしょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	613	24.9
10 10 10 10 10 10 10 10					ごま	もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん	013	24.8
### 2007.15.17.18.17.18.26.16.19.19.19.19.19.19.19.19.19.19.19.19.19.	t	n)†	3				ふりかけ		
# からからコーンスープ ***	5	まぜごはん	中	ぶたにく、だいず	ごはん、あぶら、さとう、ご女、ご女あぶら	たけのこかん、ほししいたけ、にんじん、えだまめ	さけ、みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ		
### からからカー・フェーブ			É		さとう、ごま、ごまあぶら	もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、す、みりん	585	21.5
# かだーンズ	5	コーンスープ	5	たまご、ベーコン	でんぷん、あぶら		ちゅうかあじ、さけ、しお、こしょう		
# かだーンズ	ι	F	*	れんにゅう	しょくパン、パター				
# 174			ゆうに	 	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、トマトピューレ、パセリ	ケチャップ、ソース、しお、こしょう、あかワイン、ブイヨン	588	25.8
Table Ta	,	·				+	4-2-20 m22-24 24/41 L2W		İ
### 2000 #	7	*	+	7-^	, درد	イヤヘグ、きゅうり、にんしん	わかつトレッシング、ファくらしょつゆ		1
변경, 보기 전		_	Þ						
변경			うに	 	 		+	668	25.9
1				 			+		
### 2001	3	5	7	とりにく	さといも、でんぶん	にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ、ねぎ	うすくちしょうゆ、さけ、みりん、しょうゆ、だしこんぶ、 けずりぶし		
本の表現			ž		ごはん	 			
변수 등 가장 수 있는 경험 등 전				とりひきにく、なまあげ	じゃがいも、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、いんげん	しょうゆ、さけ、みりん、うすくちしょうゆ	627	24.1
10				øя	ごま	もやし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん		
# Phi Party (3			みかん		L	<u> </u>
### (25 かかのきんびち			ŧ		ごはん				
### Cath かのおもがら ***	ŕ		ゆう	さわらフライ	あぶら			1	
### 20	0.	りきんぴら	É	h	さとう、ごま、ごまあぶら、あぶら	こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん	しょうゆ、さけ、みりん	668	28.0
□ 甘柏	•		3	 			+	1	
# 中学であるだ			- 20		ごはん				1
### かぶとりんごのサラダ 10 まルク・レ	2	51-	10	ぎゅうにく カナネげ	 	けくさい もやし しめじ	しょうゆ さけ みりん		
か かぶとりんごのサラダ 5)i_	うに	C# 71= (1, 45 m) /	CC 7. WAS		02391217107970	633	23.8
### からとうかしのサラグ 10 元レック・		*	ゆう			 			İ
# 151/19/8/6		のサフタ	ľ			かぶ、にんじん、きゅうり、りんご	コールスロードレッシング、しお		<u> </u>
# からい あんかけ			ぎゅ		ミルクパン	 	<u> </u>		
************************************	4	iv .		パリパリめん		i 	しょうゆ、みりん、こしょう、ちゅうかあじ	659	23.2
たかではん	1	かけ	中	ぶたにく、かまぼこ	でんぶん、あぶら、ごまあぶら	はくさい、にんじん、たまねぎ、きくらげ、ねぎ、もやし、ちんげんさい	オイスターソース、さけ、うすくちしょうゆ、しお		İ
************************************	/	ひにん	3		あんにんとうふ、さとう	みかんかん、 パインかん、 ももかん	しお		
もく ラピオリスープ			#	しらすぼし	ごはん/ごま、あぶら	たかなづけ	しょうゆ、さけ、みりん		
4	ð	b	9	ぶたにく	あぶら	にんじん、ホールコーン、きゃべつ、もやし	しお、こしょう、さけ、うすくちしょうゆ		
4			12					584	21.8
12		-プ			ラビオリ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ	しお、さけ、ちゅうかあじ、しょうゆ、けいとんたん		
やさいかきあげ ひじさとれんこんのいりに きん かたし 2 かたし 2 かたし 2 かたし 2 かたし 2 かたし 2 かたし 3 かたし 4 かんし 10じき、きつまかげ 4 かたし 15 ではん 9んご 3 かたし 4 かんし 10じき、きつまかけ 4 かたし 15 ではん 9んご 3 かたし 4 かんし 10じき、きつまかけ 4 かたし 15 ではん 9んご 2 かたし 15 ではん 9んご 3 かたし 15 ではん 9んご 4 かんし 15 ではん 9んご 4 かんし 15 ではん 9んご 4 かんしん 15 ではん 9んご 4 かんしん 15 ではん 9んご 4 かんしん 15 ではん 9んご 4 かんしん 15 ではん 9 かんし 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんじん 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんしん 15 ではん 9 かんしか 15 ではん 9 かんしか 15 ではん 9 かんしか 15 ではん 9 かんしか 15 ではんん 15 ではらん 15 ではらん 15 ではらん 15 ではらん 15 ではらん 15 ではらん 15 ではらん 15 ではらんん 15 ではらん 15 ではらん 15 ではらん 15 ではらん 15 ではらん 15 ではらんん 15 ではらんん 15 ではらん 15 ではらんん 15 ではらんんん 15 ではらんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんんんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんんん 15 ではらんんんんんんん 15 ではらんんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんんん 15 ではらんんんんん 15 ではらんんんん 15 ではらんんんんん 15 ではらんんん	-	<u>•</u>	2						
できる。 かたしる リルご かから、きとう、こま れんこん、凡ださん 見言さん しょうか、みりん、きけ あから、きとう、こま れんこん、凡ださん 見言さん かんしょうか にほし だなん リルご かたとん そえやさい けつ にらたまスープ しから、たちもが、カキ といも からしょうか、ライもしょうか またにく なまあげ、カキ といも からんこん にんじん、こぼう、こんにゃく、ねぎ、しょうか、うずくもしょうゆ またしょう かっかく こんだん サイマリ、にんじん にきってつ うずくもしょうゆ きがくしょうゆ きがくしょうゆ きだいとん しゅう カチもも こばん チャンカツ しらずあえ カナもも こんだて から からんシュースに うんそん たんにく かき とう、こま キャベツ、にんじん、レモンかじゅう うだとしょうゆ しゅう にほし しゅう はん たってい カナーフ しゅう かんり たまもぎ、しんじん、レモンかじゅう うだしょう いち にほし しまっこしょう こんぶん からんシュースに シャーマンボデト ちょう ペーツ しゅうがい。 オリーフォイル たまもぎ、したじ、たまむぎ、したじ はん カーーフ もんぞく ではん たってい カリスマス・デット しんこと からがい。 あら にんじん、たまむぎ、したじ カルール・あゆりイン・ケチャップ からがしょう あら にんじん、たまむぎ、したじ カルール・ありイン・ケチャップ からがしょう あら にんじん、たまむぎ、したじ カルール・ありイン・ケチャップ カンドレッグ・ラ いんこん さら カルール・ありイン・ケチャップ カンドレグ・フィス・ロンド・カール からからい カーラ カンドにく ロッグ・カンド・カッグ・カッグ・カン・グ・フィス・ロンド・カッグ・カン・グ・フィス・ロンド・カッグ・カッグ・カッグ・カッグ・フィス・ロンド・カッグ・カッグ・フィス・ロンド・カッグ・カッグ・カッグ・カッグ・カッグ・カッグ・カッグ・カッグ・カッグ・カッグ	1	≒ i#	10		 	やさいかきなげ	 	1	
きん ぶたじる 9 かに 15 ごはん 9 かご	_		っに	ひじき さつまたば			1 L2th 2011 7th	661	24.3
15		ルこんのいうに							į
がたどん	_		1	かたにく、なまめけ、かて			1-18-0		
行う にらたまスープ たまた あらあが、けずりむし でんぶん たまねぎ、にんじん、にち、こまつな うずくちしようゆ、おけ、しま ではん ではん できなる。 まとう、こま できなる。 になしん、たまねぎ、しかじ できなる。 まとう、こま できなる。 まとう、こま できなる。 になしん、たまねぎ、しんじん、たまねぎ、しんじん、たまねぎ、しんじん。 キャイツ できなん できなん できなん できなる。 になしん、たまねぎ、にんじん、たせり できなる。 になしん、たせり できなる。 になしん、たせり できなる。 にんじん、たせり できなる。 にんじん、たせり できなる。 にんじん、たせり できなる。 にんじん、しいかけ、おき できなる。 にんじん、しいかけ、なきなる。 にんしん、しいかけ、なきなる。 にんしん、しいかけ、なきなる。 にんしん できなん		りんこ	ぎゅ				 		
けつ にらたまスープ			5	ぶたにく	あぶら、さとう		さけ、しょうゆ、うすくちしょうゆ	666	27.1
16						キャベツ、にんじん	<u> </u>		İ
大学ンカツ		-プ	_	たまご、あぶらあげ、けずりぶし	でんぷん	たまねぎ、にんじん、にら、こまつな	うすくちしょうゆ、さけ、しお		
Leすあえ			ぎゅ	L				1	
Lof あえ		骨 まごわやさしい					-+	678	27.8
17		こんだて	κþ				+	-	
がたにくのジュースに ジャーマンポテト にかけん タッカルジュース、にんにく しあ、こしょう、あかワイン、サチャブ、しょうゆ カティン はくさい、にんじん、たまねぎ、パセリ しあ、こしょう、カロン とりにく スパグティ はくさい、にんじん、たまねぎ、しかじ ブイヨン は、こしょう、レラフィン、ラチィのしょうゆ やさいの サラダ でづくりりんご ゼリー こはん カレールー、あか やさいの サラダ でづくりりんご ゼリー こはん カリスマス・デート まごとわかめのスープ おけ たまねぎ、にんじん、パセリ さけ、しょうゆ 、ション・カッカ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・	_	J	+	マアで、如からのけ、わかめ		/こか40と、1〜//し///、しのし、福芒	にばし		1
シャーマンポテト		t_ ===		L				1	
すい パスタスープ	•		1.	 		 	+	629	26.7
18			睁	 		 	+	-	
ポークカレー ふゆやさいのサラダ もく てづくりりんごゼリー 19 にはん さけのマヨネーズやき ほうれんそうときのこのソテー たまごとわかめのスープ つけかめ、たまご ・ でしなん みそに おかかあえ かかかあえ かかかあえ ・ ではん ・ かっかかん ・ ではん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	7	7	7	とりにく		はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ	<u>i</u>		1
おり			*	L	ごはん		カレールー、あかワイン、ケチャップ		
もく てづくりりんごゼリー りんごゼリーのもと りんごかん 18	_			ぶたにく	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、りんごピューレ、にんにく	ソース、ブイヨン、しお、こしょう	676	20.9
もく	(カサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	睁	L		カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、キャベッ	わふうドレッシング、うすくちしょうゆ]	20.0
さけのマヨネーズやき # マヨネーズ(エッグケア) さけ たまねぎ、にんじん、パセリ さけ、しょうゆ、しお、こしょう さけ、しょうゆ、しお、こしょう さけ、しょうゆ、しお、こしょう さけ、しょうゆ、しお、こしょう さけ、しょうゆ、しお こはん さけて、なまねげ、ラブものたまご、こかみも こはん さけて、なまねげ、ラブものたまご、こかみも こはん さけて、なまねげ、ラブものたまご、こかみも こはん さけて、なまねげ、ラブものたまご、こかみも こはん ことうゆ、さけ、みりん こはん ことうゆ、さけ、みりん ことうゆ、みかん こはん ことうか、みかん こはん ことうゆ、これんそう、もやし、にんじん ことうゆ、みりん こはん ことうゆ、カリスマスデザート こ・トローフ そえやさい こはん ことうゆ・カッカん こはん ことうゆ・カッカん ことうゆっちに、あわら、ほの日に、たまご、あわら、ほっちに、これら、ありつイングライヤッフ・ステーツース ことり、カフィン・フィン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・フィン・ブロッコリー ことり、フィン・グライン・フィン・フィン・グライン・フィン・グライン ことり、フィコン・しょう・フィコン・ロ・フィコン・ロ・ロ・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー	,	ごゼリー			りんごゼリーのもと	りんごかん			
さけのマヨネーズやき # マヨネーズ(エッグケア) さけ たまねぎ、にんじん、パセリ さけ、しょうゆ、しお、こしょう さけ、しょうゆ、しお、こしょう さけ、しょうゆ、しお、こしょう さけ、しょうゆ、しお、こしょう さけ、しょうゆ、しお こはん さけて、なまねげ、ラブものたまご、こかみも こはん さけて、なまねげ、ラブものたまご、こかみも こはん さけて、なまねげ、ラブものたまご、こかみも こはん さけて、なまねげ、ラブものたまご、こかみも こはん ことうゆ、さけ、みりん こはん ことうゆ、さけ、みりん ことうゆ、みかん こはん ことうか、みかん こはん ことうゆ、これんそう、もやし、にんじん ことうゆ、みりん こはん ことうゆ、カリスマスデザート こ・トローフ そえやさい こはん ことうゆ・カッカん こはん ことうゆ・カッカん ことうゆっちに、あわら、ほの日に、たまご、あわら、ほっちに、これら、ありつイングライヤッフ・ステーツース ことり、カフィン・フィン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・グライン・フィン・フィン・ブロッコリー ことり、フィン・グライン・フィン・フィン・グライン・フィン・グライン ことり、フィコン・しょう・フィコン・ロ・フィコン・ロ・ロ・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー			ŧ						
ほうれんそうときのこのソテー	3	ネーズやき	中二	マヨネーズ(エッグケア)	さけ	たまねぎ、にんじん、パセリ	さけ、しょうゆ、しお、こしょう	1	
きん たまごとわかめのスープ うわかめ、たまご でんぶん たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ ちゅうかあじ、しょうゆ、しお かまし、 こはん かそに おかかあえ だいこん、こんにゃく、にんじん、いんげん しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、さけ、みりん ではん かっかん こはん クリスマスデザートミートローフ そえやさい かぼちゃスープ ちゅうにゅう、ホワイトソース あぶら、なまクリーム たまねぎ、パリンピース、にんじん、ホールコーン かてらしょう。 はんこよう、あかつイバラティップ、クスターソース ステーシース しまん プロッコリー しま、こしょう、カフイン きゅうにゅう、ホワイトソース あぶら、なまクリーム たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ しお、こしょう、フィョン、しろワイン			i=		あぶら	 	+	554	26.8
22				ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー		 	+	1	
みそに おかかあえ にんじん、かいけん にんじん、いんげん しょうゆ、さけ、みりん にかかあえ にけつ みかん こはん クリスマスデザートミートローフ そえやさい かぼちやスープ あぶら、なまクリーム たまねぎ、パリンピース、にんじん、かばちゃ、パセリ しお、こしょう、カマインファップ・スクステース ステーション カンド は はっか かばちゃスープ あぶら、なまクリーム たまねぎ、ドルじん、かばちゃ、パセリ しお、こしょう、ブイヨン、しろワイン とおい カッカム たまねぎ、アリンピース、にんじん、かばちゃ、パセリ しお、こしょう、フィョン、しろワイン			- 10						\vdash
おかかあえ	みそに おかかあえ		분	という カウス は スポンのシャー・・・・		#1574, 74,1784 (74,174, 174,144)	나가에 하는 것이다.	-	
おかかめえ			うに	h	ここいつ、さこつ、めかり	 	+	639	24.6
23			#P	かっぱかし	 	 	しょうゆ、かりん	1	
ミートローフ ***	_		12			みかん			1
***				<u> </u>	ごはん		<u> </u>	1	
か かぼちやスープ う ペーコン、ぎゅうにゅう、ホワイトソース あぶら、なまクリーム たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ しお、こしょう、ブイヨン、しろワイン 24 (**********************************	7		3	ぎゅうひきにく、おたひきにく、たまご、おから、ぎゅうにゅう	パンこ/さとう	たまねぎ、グリンピース、にんじん、ホールコーン	うすぐちしょうゆ、しお、こしょう、おかワイン/ケテャップ、ウスターソース	769	29.3
か かはちやスープ ペーコン、きゅうにゅう、ホワイトソース あぶら、なまクリーム たまねぎ、にんじん、かほちゃ、パセリ しお、こしょう、フィヨン、しらワイン とも 全 十			10	L		ブロッコリー			
	-	ープ	3	ペーコン、ぎゅうにゅう、ホワイトソース	あぶら、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	しお、こしょう、ブイヨン、しろワイン		
**					しゅう 心 に	ぎょう しき -15			
7.4	_				終	未 工			