1	10月 学 村		給 食 予 定 献 立 表 ★給食目標 好き嫌いなく何でも食べよう ★栄養目標 朝ご飯の大切さる						香日小学校	
にちょ 日(曜	まん たて めい 献 立 名	帯学に	<u>おもにエネルギーのもと</u> 炭水化物	とになるもの(黄) になるもの(黄) 脂肪	からた つく			調子を整えるもの(続) ビタミン	- <sub>ちょうみりょう</sub> 調味料	たんばく質 しぼう 胎肪 ø
	_iはん	ð	まくるい るい さとう <b>穀類・し、14,類・砂糖</b>		毎・肉・大豆・大豆製品	生乳・小魚・海藻	緑黄色野菜•	その他の野菜・きのこ・果物	Las _	えんぶん 塩分 g
	ご飯 ミートローフ		※ 1 パン粉3	ごま2	蘇ひき協25 葬むき隊10 おから10	# 1 本	にんじん6	たまねぎ20 グリンピース6	塩 こしょう クチャップ ワイン ソース	731 26.0
· )	<sub>やさい</sub> 野菜いため <b>せ</b>	Æ61<	The state of the s	油		食物繊維の多い献立		ほうれん草3.5	塩 こしょう 酒	
	コーンスープ	0	※ <u>新3点いんげん</u> ラピューレ10 こめ 米	バター2	ペーコンフ	ぎゅうにゅう 牛乳.25 ぎゅうにゅう ぽん 牛乳.1本	パヤリ11	<u>が</u>	が ラスープ(チキン) 端 こしょう ワイン	2.2 696
	鮮えだまめご飯 カレー風	0	さとう	あぶら 油	とりひき例20		いんげんち にんじん15	えだまめ6 芸ねぎ45	しょうゆ 醤油 みりん 酒	
すい <b>ア</b> ()	肉じゃが		じゃがいも66		ぎゅう にく だいず 牛ひき肉10 大豆16	1 5 7 6 8	にんじん15	こんにゃく25	カレー粉	20.9
	<u>りっちゃんのサラダ</u> 切り込みコッペパン		きんおんとう 三温糖 コッペパン	あぶら 油	ハ78 削り煎03	しおこんぶ 塩 <b>昆布() 3</b> ぎゅうにゅう ぽん 牛乳 1本	にんじん6	キャベツ25 きゅうり10 コーン5	塩 こしょう 酢	1.9 581
	リース焼きそば	O	ニッハハン 焼きそばめん60	あぶら 油	ジたにく 豚肉22	<u> </u>	にんじん10	キャベツ30 もやし20	ゃ 焼きそばソース	22.2
太(	あんにんどうふ		あんにんどうふ				ねぎ5 ホラヒラカル カル	<u> </u>	塩 酒 こしょう	16.7
	あんにんどうふ 杏仁豆腐 ご飯	0	あんにんどうぶ 杏仁豆腐25 こめ 米			   <sup>ぎゅうにゅう</sup> ぽん   牛乳 1本	黄桃缶25 パイン缶25	みかん笹10 りんご10 ナタデ ]]10		2.8 675
4	こと さばの竜田揚げ		てんぷん	あぶら 油 あぶら 油	さば1切れ	141、14		しょうが0. 3	讃 醤油 醤油 みりん 讃	24.7
	かぼすサラダ		さとう	<sup>あぶら</sup> 油	あぶらあ _		こまつな	かぼす果汁大根20枝豆5きゅうり15コーン10 たま		23.0
	みそ汁 ひじきご飯		<u>単いも15</u> ※ さとう	あぶら 油	がらま 油揚げ6 みそ8 にく あぶらぁ とり肉8 油揚げ6	ひじき1	にんじん10 小松菜15 にんじん6	たまれぎ20 しめじ7 しかたけ07	選手 (だし)	2.0 614
1	揚げだし豆腐の	0	太 <u> </u>		り 揚げだし芸腐	ウンス (***) にゅぼん 牛乳1本		たまねぎ23 しょうが0.5	酒 醤油	19.4
(月)	肉みそかけすまし汁		でんぷん	あぶら油	ぶたひき岗15 みそ5		こまつな	t.a.		20.8
	<u>すまし汁</u> げんりょう はん 減量ご飯		<sup>この</sup> 米 さとう0.5	ごま油	みそ3	わかめ08	「小松菜20」にんじん,10 こまつな20	***	議 斯の龍 (左() 端 端端 着 しょうゆ とうばんじゃん しお 醤油 豆板醤 塩	2.1
8	たんたんめん 担々麺		かった。 中華めん45	ねりごま3	蘇ひき隊20	Add to the state of	にんじん10	きくらげ08	当 ガラスープ(ポーク&チキン)	24.2
か(火)	シューマイ きゅうりの中華和ネ	0		がら ごま油	シューマイ かつお節1	きゅうにゅほん 牛乳1本	きぃ チンゲン菜20	<sub>だいこん</sub> きゅうり20 大根10	しょ5ゆ す 選油 酢	19.4 2.0
0	ご飯	0	さとう1 こめ 米 こむぎまい。4	にま用		   <sub>ぎゅうにゅう ぽん</sub>   牛乳 1 本	ナソケソ菜 <b>ン</b> ()	きゅうり20 大根10		610
	金山のバター焼き		小友初4	バター5	<sup>かなやま</sup> き 余山1切れ		(EA)LA	はくさい	しょ ぎげ ワイン	26.1
すい	ごま和え かき玉汁		さとう	ごま2	たまご 		にんじん 人参6 こまつな にんじん 小松菜18 人参6	はい。 白菜30 もやし20 たま 元ねぎ16 干し株替1	Lょうゆ 選油 	17.2 2.0
	<u>かき玉汁</u> ミルクパン	0	でんぷん ミルクパン			<sup>ぎゅうにゅう ぽん</sup> 牛乳 1本	/川松采18 人参6	************************************	新り節 (たし) 質 雑雑 著  ケチャップ	656
10	ミートパイ てっ	4	パイシート25	£	きゅう にく 牛ひき肉15	鉄分の多い献立	7	たま 玉ねぎ5 しめじ5	塩 こしょう ワイン	25.0
	カレースープ グルーンゼリー	2		カレールー 流	ぶた岗10 芳賞15		にんじん10 パセリ1	<u> </u>	ガラスープ(チキン) 塩	28.6
11	ブルーソセリー ** ご飯	0	<u>ゼリー1こ</u> 米		<sub>しろみ</sub> 白身すり身20	ぎゅうにゅう ほん 牛乳、1本				628
' '	さかな み あ		でんぷん	ごま2 油	いわしすり鼻10	ひじき0.8	パセリ1	たま 玉ねぎ20 しょうが0.4	しょうゆ 醤油 しょうゆ	23.1
金)	魚すり身のちぎり揚げ まりぼびごとん 切一大根のソース炒め しる みそ汁		さとう	油	ぶた肉5 豆腐15 みそ8 沖揚げ6		にんじん3 にんじん10 ねぎ5	が 切干大根4 キャベツ25 もやし15 たま 下ねぎ20 しめじ7	ソース 醤油 煮干(だし)	18.6 1.5
14(F	3)				日本のでは、日本のは、日本のでは、日本のでは、日本のでは、日本のでは、日本のでは、	からだ いく 体 育 の	E E	#WS/0 (W)()	<u> 1点干 (たし)</u>	1.0
15	tiぎ はん 麦ご飯 すぶた 酢豚	0	こめ むぎ 米 麦	あぶら	IE <	きゅうにゅぼん 牛乳1本	にんじん10	しょうが0.3 きくらげ1	チャップ * *** 酢 酒	658
	酢豚 <sup>はるさめ</sup> 春雨スープ		でんぷん さとう <sup>はるきめ</sup> 春雨5	あぶら 油 <sup>あぶら</sup> 油	ぶた協40 とり協9		ピーマン7	パイン <u>能7</u> 宝ねぎ16 キャベツ15	<b>酢 酒</b> ガラスープ(チキン&ボーク) 塩゚	23.9 19.3
(火)				/Ш	C-9703		ねぎ5	ユーン11 <i>えの</i> き5	こしょう 西 醤油	
16	ご飯・ふりかけ うまに 言煮	0	<del>************************************</del>	あぶら油	[5<	学り 1本		ts. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	しそこんぶふりかけ	644 25.8
	<b>旨煮</b>		じゃがいも38 こんにゃく20 さとう	油	とり肉36 こうや どうふ 高野豆腐6		にんじん11	たまれぎ30 ごぼう10 表に表して 技芸6 手し推賞1	酒醤油はおり	17.1
すい (水)	カかめの酢の物		さとう		11.15	わかめ1	にんじんろ	<del>食物</del> 白菜20 きゅうり10	みりん 塩 酢 醤油	2.6
17	またり 黒糖パン	0	黒糖パン	あぶら 油	<sup>にく</sup> ぶた肉22	きゅうにゅう ぽん 牛乳 1本		たま 示ねぎ20 枝豆6 トマト缶10	ワイン ケチャップ 塩	630 27.6
<b>も</b> く	ポークビーンズ 野菜スープ		じゃがいも30 さとう ミックスビーンズ25		ぶた図22 大豆6		にんじん10 ほうれん草15	大ねぎ20 枝豆6 トマト缶10 キャベツ20	グ <i>ナヤッノ</i>	18.7
(木)	1) × 4/			あぶら 油	ベーコン7	#u.21=u.2 1#/	にんじん10	たま 玉ねぎ20	塩 ワイン こしょう	2.6
18	美ご飯	0	* 表		さんま1切れ	ぎゅうにゅう ぽん 牛乳 1本			さけ しお 汗 45	645
.et.ん	signature は				さんま1切れ	のり1	ぶを20 にんじん10	もやし20	さけ 酒 塩 しょが にまが EIEL 煮干(だし)	20.2
(金)	<u> </u>		<u> </u>	<sub>あぶら</sub> 油	旅内8 厚揚げ8 みそ8		にんじん8 ねぎ3	がに 大根10 ごぼう8	(正成) 煮干(だし)	1.9
21	ご飯 たにん 他人どんぶり	0	来 さとう 白滝25	あぶら 油	ぎゅうにく たまご 牛肉18 - 卵30	キャラにゅう ほん 牛乳 1本	15/11/5 to #5	禁ねぎ30 ごぼう15 芋し堆茸1	ath しょうゆ 酒 醤油	591 23.2
がっ (月)	他人とんらり おおに ちん 沢煮椒		さこつ 日涌25	, XIII	子肉18 卵30 ぶた肉10		<u>にんじん5 ねぎ5</u> 小松菜15	まねさ30 こはつ15 十し作耳1 たまねぎ20 えのき5	選出 記希 鞘り箭(だし)	16.0
(月)						4 0	にんじん11		竟希 削り齢 (だし) La La jap et 塩 醤油 酒	2.0
2 (	<u>火)</u> げんりょうはん 減量ご飯	0	<b>光</b>			休 日 ぎゅうにゅうぼん 牛乳、1 本		コーン5 きくらげ1 1 こうがつつ	塩 こしょう 醤油	621
	たるめん		* うどんめん45	あぶら 油	ぶた   ぶた	T+1, 14		コーン5 きくらげ1 しょうが0.3 首菜20 芸ねぎ1.6	温 こしょう 醤油 ガラスーブ (チキン&ボーク)	22.8
	わんこん.サラダ			ごま2				れんこん20	<sup>しぉ</sup> 塩	18.0
すい ( <b>次</b> )	16/00/00/00								1+6	2.2
	たろめん れんこんサラダ <u>のり</u> はなく	$\cap$	しょく 食パン	たまぶしょう M不使用マヨネース゚7	ささみ水煮10	焼きのり1個 <sup>ぎゅうにゅう</sup> ぽん 牛乳 1 本		きゅうり10 枝豆10	, m	544
24	<u>のり</u> 食パン コロッケ	0	た( 食パン コロッケ <i>さと</i> う	M不停用v3ネ-ス゚7 あぶら 油	ささみ水煮10	<u>焼きのり1個</u> きゅうにゅう ほん 牛乳 1本		きゅうり10 装置10	ソース ケチャップ	
24	<u>のり</u> 食パン コロッケ	0				ぎゅうにゅう ぽん 牛乳 1本	にんじん6 ほんじん		ソース ケチャップ	20.9 20.8
24 (木)	(1) 食パン コロッケ つけあわせ ***** なフープ		コロッケ さとう		ベーコン7 大豆10	ぎゅうにゅう ぼん 牛乳 1本	にんじんら ほうれん草15 人参1 O		ソース ケチャップ <sub>1777-7</sub> (912) <sup>編</sup> こしょう 912	544 20.9 20.8 2.5 684
24 (木) 25	の 食パン コロッケ つけあわせ *野菜スープ ご飯 チーズハンバーグ			あぶら油	ペーコン7 大豆10 キジき肉8 おから6 族ひき肉35	ぎゅうにゅう ぼん 牛乳 1本	にんじん6 ほうれん草15 人参1 O	キャベツ30 はでい。 白菜20 玉ねぎ10	ソース ケチャップ  ***********************************	20.9 20.8 2.5 684 24.6
24 (木) 25	のか 食パン コロッケ つけあわせ 野菜スープ ご飯 チャンバンバーグ 野菜サラダ		コロッケ さとう 業 髪 パン数3	あぶら 油 加 お漁ドレッシング7	ベーコン7 大豆10 きょう 5 そびき肉8 おから6	ぎゅうにゅう ほん 中乳 1本 ぎゅうにゅう ほん 中乳 1本 で)しき02 チーズ08	にんじん11	キャベツ30 首葉20 葉ねぎ10 大根20 コーン8	ソース ケチャップ ************************************	20.9 20.8 2.5 684 24.6 21.3
24 (木) 25 (金)	のい 食パン コロッケ つけあわせ 等菜スープ ご飯 チーズハンバーグ 野菜サラダ	0	コロッケ さとう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	あぶら油	ベーコン7 大豆10 キャッ さる おから6 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ がいき ある5 バム8 削り節03	ぎゅうにゅう ほん 牛乳 1本 ジゅうにゅう ほん 牛乳 1本 7) じき0.2 チーズ0.8 ************************************		キャベツ30 予章20 葉ねぎ10 大根20 コーン8	ソース ケチャップ  ***********************************	20.9 20.8 2.5 684 24.6
24 t木) 25 s金)	()(人) 食パン コロッケ つけあわせ 野菜スープ ご飯 チャンバンバーグ 野菜サラダ	0	コロッケ さとう 業 髪 パン数3	あぶら 油 加 お漁ドレッシング7	ペーコン7 大豆10 キジき肉8 おから6 族ひき肉35	ぎゅうにゅう ほん 中乳 1本 ぎゅうにゅう ほん 中乳 1本 で)しき02 チーズ08	にんじん11 パセリ07	キャベツ30   茶菜20	ソース ケチャップ ************************************	20.9 20.8 2.5 684 24.6 21.3 1.7 778 26.6
24 (木) 25 (金) (全) (全)	のは が では では では では では では では では では では	0	コロッケ さとう ※ 5g 米 2g パン粒3 じゅがいも20 ※ ま	あぶら 油 から	ベーコン7 大豆10 牛びき肉8 おから6 能ひき肉35 ハム8 削り節03	(中国) 1本 (中国) 1本 (中国) 1本 (中国) 1本 (中国) 1本 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	にんじん11 パセリ07	キャベツ30 予整20 装ねぎ10 大根20 コーン8 装ねぎ20 にんにく1 装ねぎ70 輩ピーマン3	ソース ケチャップ  *****プロッジ こしょう 90 塩 こしょう で こしょう で こしょう ワイン ガ ス・ナ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20.9 20.8 2.5 684 24.6 21.3 1.7 778 26.6
24 (本本) (25 (金金) (27) (27) (27) (27) (27) (27) (27) (27	のは のは のは ではいか ではいか ではいか でいか でいますが でいまが	0	コロッケ さとう ※ 髪 パン粉3 じゃがいも20 ※ 髪	新 和	ベーコン7 大豆10 学ひき肉8 おから6 蔵ひきぬ35 ハム8 削り節03 酸ひき肉25 学むき肉10 大豆10	きゅうにゅう ほん 牛乳 1本 たいしきの2 チーズの8 まなりの 5年フリーハ1 まなりにゅう ほん 牛乳 1本	にんじん11 パセリ07	キャベツ30   茶菜20	ソース ケチャップ  *****プロッジ こしょう 90 塩 こしょう で こしょう で こしょう ワイン ガ ス・ナ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20.9 20.8 2.5 684 24.6 21.3 1.7 778 26.6 25.3
24 (本本) (25 (金金) (27) (27) (27) (27) (27) (27) (27) (27	のは のは のは ではいか ではいか ではいか でいか でいますが でいまが	0	コロッケ さとう ※ 装 ※ 装 パン粉3 しながいも20 ※ 装 さつまいも40 さとう	記憶 加 加 加 加 加 に 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ベーコン7 大豆10 学びき肉8 おから6 酸(7)き肉35 ハム8 削り節03 酸(7)き肉25 学びき肉25 学びき肉10 大豆10 ささみ10	(中国) 1本 (中国) 1本 (中国) 1本 (中国) 1本 (中国) 1本 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	にんじん11 パセリ07	キャベツ30   茶菜20	ソース ケチャップ  #32-7 (#2) 並 こしょう 90 塩 こしょう でチャップ デミグラスソース 塩 こしょう ワイン ガラス・ア (チャン) ワイン 醤油 塩 カレー般 ソス チャッツネ	20.9 20.8 2.5 684 24.6 21.3 1.7 778 26.6 25.3 1.6
24 (本本) (25 (金金) (27 (27 (27 (27 (27 (27 (27 (27 (27 (27	ので いで がいた では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	0	コロッケ さとう 業 髪 パン粉3 しゃがいも20 業 髪 さつまいも40 さとう 米 髪	記憶 加 加 加 加 加 に 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ベーコン7 大亨10 学でき版8 おから6 能でき版35 ハム8 削り節03 能でき版25 学でき版10 大亨10 ささみ10 離1切れ ぶた版10	まゅうにゅう   ほん   上型   1本   1本   1本   1本   1本   1本   1本   1	にんじん11 パセリ07 にんじん10 禁ピーマン3	キャベツ3 ()	ソース ケチャップ  ***********************************	20.9 20.8 2.5 684 24.6 21.3 1.7 778 26.6 25.3 1.6 619 25.5
24 (本) 25 (金) 28 (月) 29 (火)	ので いで がい がい がい がい がい がい がい がい がい がい	0	コロッケ さとう ※ 5	記憶 加 加 加 加 加 に 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ベーコン7 大亨10 学でき版8 おから6 能でき版35 ハム8 削り節03 能でき版25 学でき版10 大亨10 ささみ10	まゅうにゅう   ほん   上型   1本   1本   1本   1本   1本   1本   1本   1	にんじん11 パセリ07 にんじん10 禁ピーマン3	キャベツ30 首堂20 葉ねぎ10 大根20 コーン8 茉ねぎ20 にんにく1 葉ねぎ70 着ピーマン3 手しぶどう3 グリンピース3 キャベツ20 装飾5 きゅうり15 コーン3	ソース ケチャップ  ***********************************	20.9 20.8 2.5 684 24.6 21.3 1.7 778 26.6 25.3 1.6 619 25.5 17.7 2.2
24 (木) 25 (金)	ので いで がで がで がで がで がで がで がで がで がで が	0	コロッケ さとう ※ 髪 パン粉3  じゃがいも20 ※ 髪 さつまいも40 さとう ※ 髪 こんにゃく10 さとう	記述: お お は は は は に に は に に に に に に に に に に に に に	ベーコン7 大豆10 学びき肉8 おから6 酸ひき肉35 ハム8 削り節03 酸ひき肉25 学びき肉10 大豆10 本さみ10 離1切れ ふた肉10 みそ8	きゅうにゅう ほん 牛乳 1本 たいしきの2 チーズの8 まなりの 5年フリーハ1 まなりにゅう ほん 牛乳 1本	にんじん11 パセリ07 にんじん10 禁ピーマン3	キャベツ30	ソース ケチャップ  Lin こしょう 90  塩 こしょう 97  塩 こしょう ワイン カ スチャップ デミグラスソース  連 こしょう ワイン カ スチャップ (チキン) ワイン 醤油 塩 カルー剤 ソス チャッツネ  満 塩 油 とうがらし 素干 (だし) いりこ (だし) 洒	20.9 20.8 2.5 684 24.6 21.3 1.7 778 26.6 25.3 1.6 619 25.5 17.7 2.2 621 20.7
24 (木) 25 金	ので いで がい がい がい がい がい がい がい がい がい がい	0	コロッケ さとう ※ 5	記憶 加 加 加 加 加 に 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ベーコン7 大亨10 学でき版8 おから6 能でき版35 ハム8 削り節03 能でき版25 学でき版10 大亨10 ささみ10 離1切れ ぶた版10	まゅうにゅう   ほん   上型   1本   1本   1本   1本   1本   1本   1本   1	にんじん11 パセリ07 にんじん10 禁ピーマン3 「人参6 いんげん5 「人参10 ねぎ5	キャベツ3 ()	ソース ケチャップ  ***********************************	20.9 20.8 2.5 684 24.6 21.3 1.7 778 26.6 25.3 1.6 619 25.5 17.7 2.2 621 20.7
24 款 25 整 28 第 29	のでは、アンカー では、	0 0	コロッケ さとう ※ 髪 パン剤3  しゃがいも20 ※ 髪 つまいも40 さとう ※ 麦 こんにゃく10 さとう しょかいも20 ※ 麦	記述: お お は は は は に に は に に に に に に に に に に に に に	ベーコン7 大豆10 牛ひき肉8 おから6 底ひき肉35 ハム8 削り節03 酸ひき肉25 牛ひき肉10 大豆10 ささみ10 離1切れ ぶた肉10 みそ8	## 1 本	にんじん11 パセリ07 にんじん10 禁ビーマン3 「人参6 いんげん5 人参10 ねぎ5	キャベツ30 「京立20 元ねぎ10 大根20 コーン8 元ねぎ20 にんにく1 気ねぎ70 着ピーマン3 手しぶどう3 グリンピース3 キャベツ20 接続5 きゅうの15 コーン3 でぼう22 元はぎ20 えのき5 「大ねぎ30 手し推覧1	ソース ケチャップ  127 (#7) 賞 こしょう 70 塩 こしょう アチャッフ・デミグラスソース・ 遠 こしょう ワイン ガ・フィン 醤油 塩 カレー前 ソス・チャッツネ  酒 醤油 とうがらし 満千 (だし) いいでは 油 こしょう 酒	20.9 20.8 2.5 684 24.6 21.3 1.7 778 26.6 25.3 1.6 619 25.5 17.7 2.2 621 20.7 15.1
24 (木) 25 (金) (金) (本) (30 (木) 31	ので いで がで がで がで がで がで がで がで がで がで が	0 0	コロッケ さとう ※ 変 パン粒3  じゅがいも2 O ※ 差  このにゃく1 O さとう ※ 表  こんにゃく1 O さとう ※ 表  こんにゃく1 O さとう ※ 表  こんにゃく1 O さとう	記述: お お は は は は に に は に に に に に に に に に に に に に	ベーコン7 大豆10 牛ひき肉8 おから6 底ひき肉35 ハム8 削り節03 酸ひき肉25 牛ひき肉10 大豆10 ささみ10 離1切れ ぶた肉10 みそ8	まゅうにゅう   ほん   上型   1本   1本   1本   1本   1本   1本   1本   1	にんじん11 パセリ07 にんじん10 禁ピーマン3 「人参6 いんげん5 「人参1 0 ねぎ5 にんじん10 ねぎ5	キャベツ30 「京立20 元ねぎ10 大根20 コーン8 元ねぎ20 にんにく1 気ねぎ70 着ピーマン3 手しぶどう3 グリンピース3 キャベツ20 接続5 きゅうの15 コーン3 でぼう22 元はぎ20 えのき5 「大ねぎ30 手し推覧1	ソース ケチャップ  Lin こしょう 90  塩 こしょう 97  塩 こしょう ワイン カ スチャップ デミグラスソース  連 こしょう ワイン カ スチャップ (チキン) ワイン 醤油 塩 カルー剤 ソス チャッツネ  満 塩 油 とうがらし 素干 (だし) いりこ (だし) 洒	20.9 20.8 2.5 684 24.6 21.3 1.7 778 26.6 25.3 1.6 619 25.5 17.7 2.2 621 20.7