献立アレルギー詳細表

献立	手作りハンバーグきのこソース　スパゲティ ブロッコリーサラダ　プチチーズ　卵スープ　ご飯　牛乳

2020年 12月 1日（火曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
手作りハンバーグきのこソース																												
	玉葱																											
	油																											
	ミンチ																			＊								
	牛肉ミンチ													＊														
	卵			＊																								
	パン粉	＊																										
	牛乳				＊																							
	塩																											
	洋こしょう																											
	ナツメッグ																											
	油																											
	椎茸																											
	マッシュルーム																											
	えのき																											
	油																											
	デミソース	＊		＊	＊	＊	＊	＊											＊									
	コンソメ																											
	ケチャップ																											
	赤ワイン																											
	水																											
スパゲティ																												
	スパゲティー	＊																										
	塩																											
	油																											
	塩																											
	ペッパー																											
	コンソメ																											
ブロッコリーサラダ																												
	ブロッコリー―																											
	塩																											
	黄ピーマン																											
	カニ棒	＊		＊			＊	＊										＊										
	ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰ																	＊										
	塩																											
	洋こしょう																											
プチチーズ																												
	チーズＣａ				＊																							
卵スープ																												

献立アレルギー詳細表

献立	手作りハンバーグきのこソース　スパゲティ ブロッコリーサラダ　プチチーズ　卵スープ　ご飯　牛乳	2020年 12月 1日（火曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
	卵			＊																								
	でん粉																											
	玉葱																											
	若布						＊	＊																				
	醤油	＊																＊										
	淡口醤油	＊																＊										
	塩																											
	洋こしょう																											
	コンソメ																											
	水																											
	でん粉																											
ご飯																												
	米																											
牛乳																												
	牛乳				＊																							

献立アレルギー詳細表

献立	おでん風煮　鯖ホイル焼き　キャベツサラダ 一食のり卵ふりかけ　麦ご飯　牛乳

2020年 12月 2日（水曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
おでん風煮																												
	あつあげ																	＊										
	丸天			＊																								
	大根																											
	ウインナー																			＊								
	うずら卵			＊																								
	和風だし				＊												＊	＊							＊			
	醤油	＊																＊										
	料理酒																											
	みりん																											
	塩																											
	水																											
鯖ホイル焼き																												
	さばホイル焼																＊	＊										
キャベツサラダ																												
	コーンカネル																											
	キャベツ																											
	人参																											
	ハム			＊	＊															＊								
	ドレッシング	＊																＊	＊	＊				＊				
一食のり卵ふりかけ																												
	のり卵ふりかけ	＊		＊	＊		＊									＊	＊	＊	＊	＊				＊	＊			＊
麦ご飯																												
	米																											
	丸麦																											
牛乳																												
	牛乳				＊																							

献立アレルギー詳細表

献立	コロコロチキン南蛮　一食ノンエッグタルタルソース じゃが芋そぼろ煮　塩キャベツ　ウインナー　ご飯　牛乳	2020年 12月 3日（木曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
コロコロチキン南蛮																												
	鶏肉																		＊									
	生姜																											
	にんにく																											
	料理酒																											
	醤油	＊																＊										
	でん粉																											
	揚げ油																											
	酢																											
	醤油	＊																＊										
	砂糖																											
	水																											
	でん粉																											
じゃが芋そぼろ煮																												
	じゃがいも																											
	ミンチ																			＊								
	グリンピース																											
	砂糖																											
	醤油	＊																＊										
	みりん																											
	和風だし				＊												＊	＊							＊			
	水																											
塩キャベツ																												
	キャベツ																											
	塩																											
	醤油	＊																＊										
	にんにく																											
	ごま油																											
	中華味													＊				＊	＊	＊					＊			
	一味唐辛子																											
	いりごま（白）																											＊
ウインナー																												
	ウインナー																			＊								
一食ノンエッグタルタルソース																												
	タルタルソース																	＊						＊				
ご飯																												
	米																											
牛乳																												
	牛乳				＊																							

献立アレルギー詳細表

献立	麻婆豆腐丼の具　一食ミニフィッシュ 鶏肉マヨパン粉焼　彩りナムル　麦ご飯　牛乳

2020年 12月 4日（金曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
麻婆豆腐丼の具																												
	牛肉ミンチ													＊														
	ミンチ																			＊								
	豆腐																	＊										
	白ネギ																											
	生姜																											
	油																											
	塩																											
	洋こしょう																											
	砂糖																											
	赤味噌																	＊										
	醤油	＊																＊										
	豆ばんじゃん																											
	ごま油																											
	でん粉																											
	水																											
一食ミニフィッシュ																												
	ミニフィッシュ						＊	＊																				＊
鶏肉マヨパン粉焼																												
	鶏肉																		＊									
	にんにく																											
	生姜																											
	醤油	＊																＊										
	ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰ																	＊										
	パン粉	＊																										
	パセリフレーク																											
	チーズパウダー				＊																							
	油																											
彩りナムル																												
	もやし																	＊										
	胡瓜																											
	人参																											
	コーンカネル																											
	ハム			＊	＊															＊								
	淡口醤油	＊																＊										
	コンソメ																											
	ごま油																											
	すりごま（白）																											＊
	砂糖																											

献立アレルギー詳細表

献立	麻婆豆腐丼の具　一食ミニフィッシュ 鶏肉マヨパン粉焼　彩りナムル　麦ご飯　牛乳

2020年 12月 4日（金曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
麦ご飯																												
	米																											
	丸麦																											
牛乳																												
	牛乳				*																							

献立アレルギー詳細表

献立	豚の竜田揚げ　チーズ入野菜サラダ 切干大根煮　みかん　麦ご飯　牛乳

2020年 12月 7日（月曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
豚の竜田揚げ																												
	豚肉																			*								
	生姜																											
	醤油	*																*										
	塩																											
	洋こしょう																											
	中力粉	*		*	*													*										
	でん粉																											
	揚げ油																											
チーズ入野菜サラダ																												
	ハム			*	*															*								
	人参																											
	キャベツ																											
	胡瓜																											
	チーズ				*																							
	塩																											
	洋こしょう																											
	ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰ																	*										
切干大根煮																												
	千切大根																											
	人参																											
	角天			*																								
	いんげん																											
	砂糖																											
	醤油	*																*										
	油																											
	和風だし				*												*	*							*			
	水																											
みかん																												
	みかん																											
麦ご飯																												
	米																											
	丸麦																											
牛乳																												
	牛乳				*																							

献立アレルギー詳細表

献立	肉団子のケチャップ煮　チョレギサラダ かきたま汁　ココアクリーム　食パン　牛乳

2020年 12月 8日（火曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
肉団子のケチャップ煮																												
	スクールミートボール	*												*				*	*	*								
	玉葱																											
	ピーマン																											
	ケチャップ																											
	塩																											
	洋こしょう																											
	コンソメ																											
	マッシュルーム																											
	マカロニ	*																										
チョレギサラダ																												
	胡瓜																											
	人参																											
	キャベツ																											
	若布						*	*																				
	ドレッシング	*																*	*	*					*			*
	コチジャン						*	*	*	*	*					*	*	*										
かきたま汁																												
	卵			*																								
	でん粉																											
	若布						*	*																				
	醤油	*																*										
	淡口醤油	*																*										
	塩																											
	洋こしょう																											
	コンソメ																											
	水																											
	でん粉																											
ココアクリーム																												
	ココアクリーム				*																							
食パン																												
	食パン８４ｇ	*			*																							
牛乳																												
	牛乳				*																							

献立アレルギー詳細表

献立	三色丼の具（鶏そぼろ・錦糸卵・のり）　ホキの唐揚げ ちくわとピーマンのきんぴら　味噌汁　味飯（麦）　牛乳	2020年 12月 9日（水曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
三色丼の具（鶏そぼろ・錦糸卵・のり）																												
	鶏ミンチ																		＊									
	生姜																											
	砂糖																											
	醤油	＊																＊										
	カップ																											
	錦糸卵			＊																								
	カップ																											
	一食焼のり細切	＊		＊	＊		＊	＊								＊		＊							＊			
ホキの唐揚げ																												
	ホキ切り身																											
	塩																											
	醤油	＊																＊										
	洋こしょう																											
	中力粉	＊		＊	＊													＊										
	でん粉																											
	揚げ油																											
ちくわとピーマンのきんぴら																												
	ちくわ			＊																								
	ピーマン																											
	人参																											
	砂糖																											
	醤油	＊																＊										
	いりごま（白）																											＊
	ごま油																											
味噌汁																												
	白菜																											
	人参																											
	油揚げ																	＊										
	米味噌																	＊										
	いりこ																											
	水																											
味飯（麦）																												
	米																											
	丸麦																											
	醤油	＊																＊										
	淡口醤油	＊																＊										
	みりん																											
	料理酒																											

献立アレルギー詳細表

献立	三色丼の具（鶏そぼろ・錦糸卵・のり）　ホキの唐揚げ ちくわとピーマンのきんぴら　味噌汁　味飯（麦）　牛乳

2020年 12月 9日（水曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
牛乳																												
	牛乳				*																							

献立アレルギー詳細表

献立	鶏肉のレモン煮　マカロニサラダ 一食のりかつおふりかけ　ご飯　牛乳

2020年 12月 10日（木曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
鶏肉のレモン煮																												
	鶏肉																		＊									
	醤油	＊																＊										
	料理酒																											
	生姜																											
	にんにく																											
	でん粉																											
	中力粉	＊		＊	＊													＊										
	揚げ油																											
	ポッカレモン																											
	醤油	＊																＊										
	砂糖																											
	料理酒																											
マカロニサラダ																												
	マカロニ	＊																										
	塩																											
	胡瓜																											
	人参																											
	玉葱																											
	ハム			＊	＊															＊								
	ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰ																	＊										
	塩																											
	洋こしょう																											
一食のりかつおふりかけ																												
	かつおふりかけ	＊		＊	＊		＊									＊	＊	＊	＊	＊				＊	＊			＊
ご飯																												
	米																											
牛乳																												
	牛乳				＊																							

献立アレルギー詳細表

献立	鶏すき丼の具　ハニーピーナッツ シュウマイ　バンサンスー　麦ご飯　牛乳

2020年 12月 11日（金曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
鶏すき丼の具																												
	鶏肉																		＊									
	白ネギ																											
	白菜																											
	玉葱																											
	ごぼう																											
	糸こんにゃく																											
	油揚げ																	＊										
	油																											
	水																											
	砂糖																											
	料理酒																											
	醤油	＊																＊										
	みりん																											
ハニーピーナッツ																												
	ピーナッツ	＊		＊	＊	＊	＊								＊			＊	＊	＊							＊	＊
シュウマイ																												
	シュウマイ	＊																＊	＊	＊								
バンサンスー																												
	錦糸卵			＊																								
	ハム			＊	＊															＊								
	緑豆春雨																											
	人参																											
	胡瓜																											
	塩																											
	醤油	＊																＊										
	酢																											
	ごま油																											
	砂糖																											
麦ご飯																												
	米																											
	丸麦																											
牛乳																												
	牛乳				＊																							

献立アレルギー詳細表

献立	チーズ衣の鰯フライ　一食ソース 豚キムチ炒め　ミートボール　麦ご飯　牛乳

2020年 12月 14日（月曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
チーズ衣の鰯フライ																												
	いわし																											
	塩																											
	洋こしょう																											
	チーズパウダー				＊																							
	パン粉	＊																										
	中力粉	＊		＊	＊													＊										
	卵			＊																								
	バジル																											
	揚げ油																											
一食ソース																												
	ウスターソース																											
豚キムチ炒め																												
	豚肉スライス																			＊								
	キャベツ																											
	キムチ																											
	ピーマン																											
	人参																											
	ごま油																											
	中華味													＊				＊	＊	＊					＊			
	醤油	＊																＊										
	みりん																											
ミートボール																												
	ミートボール	＊		＊	＊													＊	＊	＊				＊				＊
一食ひじきぱっぱ																												
	ひじきぱっぱ	＊																＊										＊
麦ご飯																												
	米																											
	丸麦																											
牛乳																												
	牛乳				＊																							

献立アレルギー詳細表

献立	ソース焼きそば　ウインナー　キーマカレー風コロッケ プチチーズ　コーンクリームスープ　ピタパン　牛乳

2020年 12月 15日（火曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
ソース焼きそば																												
	中華麺	＊	＊																									
	豚肉スライス																			＊								
	キャベツ																											
	人参																											
	玉葱																											
	油																											
	塩																											
	洋こしょう																											
	焼そばソース	＊																＊						＊				
ウインナー																												
	ウインナー																			＊								
キーマカレー風コロッケ																												
	カレーコロッケ	＊			＊													＊	＊	＊				＊				
	揚げ油																											
プチチーズ																												
	チーズＣａ				＊																							
コーンクリームスープ																												
	コーンスープ	＊			＊														＊									
	水																											
	牛乳				＊																							
	コーンカネル																											
ピタパン																												
	ピタパン	＊		＊	＊													＊										
牛乳																												
	牛乳				＊																							

献立アレルギー詳細表

献立	いわしかぼすレモン煮　鶏の唐揚げ 大根とさつま揚げの煮物　昆布佃煮　麦ご飯　牛乳	2020年 12月 16日（水曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
いわしかぼすレモン煮																												
	いわし	*										*						*										
鶏の唐揚げ																												
	鶏肉																		*									
	料理酒																											
	塩																											
	洋こしょう																											
	生姜																											
	にんにく																											
	醤油	*																*										
	でん粉																											
	揚げ油																											
大根とさつま揚げの煮物																												
	角天			*																								
	大根																											
	油																											
	砂糖																											
	みりん																											
	醤油	*																*										
	和風だし				*												*	*							*			
	枝豆むき身																	*										
	水																											
昆布佃煮																												
	昆布佃煮	*																*										
	カップ																											
麦ご飯																												
	米																											
	丸麦																											
牛乳																												
	牛乳				*																							

献立アレルギー詳細表

献立	鯛の唐揚げ　ちくわのマヨ焼き　牛肉韓国風炒め カニブロサラ　みかん　ご飯　牛乳

2020年 12月 17日（木曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
鯛の唐揚げ																												
	まだい																											
	塩																											
	醤油	＊																＊										
	洋こしょう																											
	中力粉	＊		＊	＊													＊										
	でん粉																											
	揚げ油																											
ちくわのマヨ焼き																												
	ちくわ			＊																								
	ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰ																	＊										
牛肉韓国風炒め																												
	牛肉													＊														
	焼肉のタレ	＊																＊						＊				＊
	コチジャン						＊	＊	＊	＊	＊					＊	＊	＊										
	油																											
	もやし																	＊										
	人参																											
	にら																											
	ごま油																											
カニブロサラダ																												
	カニ棒	＊		＊			＊	＊										＊										
	ブロッコリー																											
	胡瓜																											
	塩																											
	玉葱																											
	ドレッシング	＊		＊														＊										＊
みかん																												
	みかん																											
ご飯																												
	米																											
牛乳																												
	牛乳				＊																							

献立アレルギー詳細表

献立	和牛肉のカレーライス 米粉ドッグ（チョコ） 7品目サラダ　チキンナゲット　麦ご飯　牛乳

2020年 12月 18日（金曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
和牛肉のカレーライス																												
	牛肉													＊														
	玉葱																											
	じゃがいも																											
	人参																											
	油																											
	カレ	＊			＊							＊						＊	＊					＊				＊
	ウスターソース																											
	水																											
米粉ドッグ（チョコ）																												
	米粉ドッグ	＊		＊	＊													＊										
７品目サラダ																												
	レッドキャベツ																											
	人参																											
	コーンカネル																											
	もやし																	＊										
	枝豆むき身																	＊										
	胡瓜																											
	玉葱																											
	ドレッシング	＊																＊	＊	＊				＊				
チキンナゲット																												
	チキンナゲット	＊		＊	＊													＊	＊									
	揚げ油																											
	ケチャップ																											
麦ご飯																												
	米																											
	丸麦																											
牛乳																												
	牛乳				＊																							

献立アレルギー詳細表

献立	キムタクご飯の具　コロッケ　一食ソース スパゲティサラダ　オレンジ　麦ご飯　牛乳

2020年 12月 21日（月曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
キムタクご飯の具																												
	豚肉スライス																			＊								
	たくあん	＊																										
	キムチ																											
	もやし																	＊										
	白ネギ																											
	油																											
	醤油	＊																＊										
	ごま油																											
コロッケ																												
	牛肉コロッケ	＊			＊													＊		＊								
	揚げ油																											
一食ソース																												
	ウスターソース																											
スパゲティサラダ																												
	スパゲティー	＊																										
	ハム			＊	＊															＊								
	玉葱																											
	人参																											
	胡瓜																											
	ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰ																	＊										
	塩																											
	洋こしょう																											
	コンソメ																											
オレンジ																												
	オレンジ											＊																
麦ご飯																												
	米																											
	丸麦																											
牛乳																												
	牛乳				＊																							

献立アレルギー詳細表

献立	ホキのマヨカレー焼き　牛肉野菜炒め 一食のりかつおふりかけ　中華スープ　麦ご飯　牛乳

2020年 12月 22日（火曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
ホキのマヨカレー焼き																												
	ホキ切り身																											
	塩																											
	洋こしょう																											
	ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰ																	＊										
	カレー粉																											
	油																											
牛肉野菜炒め																												
	牛肉													＊														
	ピーマン																											
	キャベツ																											
	玉葱																											
	人参																											
	油																											
	塩																											
	洋こしょう																											
	焼肉のタレ	＊																＊						＊				＊
一食のりかつおふりかけ																												
	かつおふりかけ	＊		＊	＊		＊									＊	＊	＊	＊	＊				＊	＊			＊
中華スープ																												
	白菜																											
	人参																											
	椎茸																											
	中華味													＊				＊	＊	＊					＊			
	塩																											
	洋こしょう																											
	水																											
麦ご飯																												
	米																											
	丸麦																											
牛乳																												
	牛乳				＊																							

献立アレルギー詳細表

献立	あらびきビーフメンチカツ　一食ソース　ポテトサラダ ひじきの煮付け　クリスマスデザート　ご飯　牛乳

2020年 12月 23日（水曜日）

料理名	食　品　名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
あらびきビーフメンチカツ																												
	ﾒﾝﾁｶﾂ	*		*	*									*				*						*				
	揚げ油																											
一食ソース																												
	ウスターソース																											
ポテトサラダ																												
	じゃがいも																											
	ハム			*	*															*								
	人参																											
	胡瓜																											
	玉葱																											
	ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰ																	*										
	塩																											
	洋こしょう																											
	砂糖																											
ひじきの煮付け																												
	芽ひじき																											
	角天			*																								
	人参																											
	枝豆むき身																	*										
	油																											
	醤油	*																*										
	砂糖																											
	和風だし				*												*	*							*			
	水																											
クリスマスデザート																												
	ケーキ	*		*	*													*										
ご飯																												
	米																											
牛乳																												
	牛乳				*																							