



6月給食だより

うるま市立石川給食センター

TEL : 965-3150 FAX : 965-3282

(むし歯予防デー)

6月4日はカミカミ献立です!!

牛乳、麦ごはん、根菜汁、さばの生姜焼き、カミカミきんぴら、まめによるこぼ

よくかんで、たべましょう♪



6月4日~10日「歯と口の健康週間」

はくち たの た の 飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります!

- 食べ物本来の味を十分に味わうことができる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- 脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ.....

- ★どんな味がするかわからないままに食べる
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみこたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の()内にアレルギーを記入しています。
- アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
- 5月の献立表より順次対応させていただいております。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

- ※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギーを表示をしています。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度 同一の油を使用しています。
- ★食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。
- これらについては記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	I補給	-	650Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	I補給	-	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事等	日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
1日(月)	1日	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		タコライス	大豆油	きざみ大豆、牛肉、ソイミー(大豆)、豚レバー、豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく		ウスターソース、こしょう、チリソース、チリパウダー、ケチャップ、トマトピューレー、ぬちまーす、パプリカ粉、ホーグ(豚・鶏)、酒、クミンパウダー	
		ゆでキャベツ				キャベツ		
		チーズ		チーズ(乳)				
		もずくのスープ	大豆油	もずく(エビ・カニ)、鶏肉	しょうが、とうがん、にんじん、椎茸、青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、酒		
くだもの				くだもの				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 646 Kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 21.6 g	炭水化物 81.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 845 Kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 26.4 g	炭水化物 110 g		
2日(火)	2日	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		中華丼	具	ごま油、でん粉、大豆油	なると(大豆)、豚肉	たけのこ、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、椎茸、ヤングコーン、くわい、にんにく	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす、みりん、ホーグ(豚・鶏)、酒	
		ワンタンスープ	春雨	ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま)	きくらげ、コーン、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)		
		枝豆				枝豆(大豆)	ぬちまーす	
		黒ごまプリン		黒ごまプリン(乳・ごま・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 582 Kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 87.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 727 Kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 114.6 g		

行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
(水)	3日	牛乳		牛乳			
		あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)				
		ABCスープ	ABCマカロニ(小麦)、じゃがいも、三温糖、大豆油	レッドキドニー、鶏肉、ベーコン(豚)	キャベツ、たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく	ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、白ワイン	
		野菜スクランブル	大豆油	鶏卵、ベーコン(豚)	しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	こしょう、ぬちまーす、酒	
		くだもの			くだもの		
		りんごジャム	りんごジャム(りんご)				
		一人当たりの栄養価(小)	エネルギー 603 Kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 83.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 711 Kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 21.9 g	炭水化物 100.9 g	
むし歯予防デー	4日(木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		根菜汁	さつまいも、じゃがいも、大豆油	豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	しめじ、しょうが、だいこん、にんじん、ほうれん草	花かつお、酒	
		さばの生姜焼き	三温糖	さば	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒	
		カミカミきんぴら	ごま、三温糖、大豆油	豚肉	ごぼう、こんにゃく、いんげん、にんじん	ぬちまーす、みりん、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、酒	
		まめによるこぶ	まめによるこぶ(小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 659 Kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 18.7 g	炭水化物 87.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 834 Kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 21.4 g	炭水化物 116.4 g	
5日(金)	5日(金)	牛乳		牛乳			
		オムライス	ケチャップライス こめ油、米	鶏肉	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、黄ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、パプリカ粉、チキソ(鶏)、酒	
		オムライスシート		オムライスシート(卵・大豆・小麦)			
		ケチャップ				ケチャップ	
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦)	ハム(豚・大豆・鶏)	きゅうり、コーン缶、にんじん	ノンエッグマヨ(大豆)、こしょう、ぬちまーす、フルクトーゼ、マスタード	
		ヨーグルト		ヨーグルト(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 622 Kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 78.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 817 Kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 27.4 g	炭水化物 109.2 g	
8日(月)	8日(月)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米			無添加ゆかり	
		アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、アーサ(エビ・カニ)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお	
		さわらの照り焼き	三温糖	さわら	しょうが	みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酒	
		ちくわと野菜のゴマ和え	ごま、三温糖、ごま油	しらす(エビ・カニ)、ちくわ(大豆)	きゅうり、こまつな、にんじん、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 603 Kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 17 g	炭水化物 82.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 773 Kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 111.8 g	
9日(火)	9日(火)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)				
		ビーンズスープ	じゃがいも、三温糖、大豆油	レッドキドニー、鶏肉、白いんげん豆	あお豆(大豆)、キャベツ、たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、ケチャップ、トマトピューレ、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、酒	
		魚のにんじんソース焼き		ホキ	裏ごしにんじん、パセリ	ソイグ(大豆)、こしょう、ぬちまーす	
		アスパラときのこのソテー	大豆油	ベーコン(豚)	にんにく、アスパラ、コーン、しめじ、にんじん、エリンギ	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		型抜きチーズ		チーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 651 Kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 25.2 g	炭水化物 73.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 761 Kcal	たんぱく質 36.6 g	脂質 28.6 g	炭水化物 86.8 g	
10日(水)	10日(水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		肉じゃが	じゃがいも、しらたき、三温糖、大豆油	豚肉、油揚げ(大豆)	いんげん、しょうが、たまねぎ、にんじん、椎茸、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、酒、花かつお	
		国産鶏と根菜の平つくね		国産鶏と根菜の平つくね(小麦・鶏・豚・大豆・ごま)			
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 622 Kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 15.2 g	炭水化物 95 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 800 Kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 125.8 g	

行事等	日	献立名	黄(ぎ)の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
11日 (木)		牛乳		牛乳				
		キムタクチャーハン	米、こめ油	豚肉	きくらげ、たまねぎ、にんじん、椎茸、あお豆(大豆)、白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)、たくあん(小麦・大豆)、にんにく	キムチの素(大豆)、ぬちまーす、パフリカ粉、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、酒		
		揚げ春巻	大豆油	春巻(小麦・エビ・大豆・鶏・豚・ごま)	揚げ油1回目(大豆・小麦・エビ・鶏・豚・ごま)			
		かみかみ中華和え	ごま、ごま油、三温糖	くきわかめ、ハム(豚・大豆・鶏)	きゅうり、にんじん、もやし	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 684 Kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 28.1 g	炭水化物 86.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 957 Kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 42.6 g	炭水化物 117.8 g			
12日 (金)		牛乳		牛乳				
		沖縄風焼きそば	沖縄そば(小麦・大豆)、大豆油	ちきあぎ(大豆)、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、もやし、にんにく、しょうが	ウスターソース、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、酒、カレー粉		
		ブロッコリーとれんこんのマヨあえ	ごま	ツナ	コーン、にんじん、ブロッコリー、れんこん	しょうゆ(小麦・大豆)、ノリがマヨネーズ(大豆)		
		中華ポテト	中華ポテト					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 396 Kcal	たんぱく質 14.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 42.8 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 499 Kcal	たんぱく質 16.5 g	脂質 23 g	炭水化物 56 g			
15日 (月)		牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		厚揚げの中華煮	大豆油、でん粉	厚揚げ(大豆)、豚肉	きくらげ、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、椎茸、にんにく、しょうが	オイスターソース、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、ポーク(豚)、中華の素(小麦・乳・大豆・鶏・牛・豚)、酒、ぬちまーす		
		焼き餃子		焼き餃子(小麦・卵・乳・エビ・大豆・鶏・豚・ごま)				
		海藻の和え物	こめ油、三温糖	海藻、しらす(エビ・カニ)	キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干し大根、シークワーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 621 Kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 82.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 764 Kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 108.1 g			
16日 (火)		牛乳		牛乳				
		スパゲッティーナポリタン	スパゲッティ(小麦)、三温糖、大豆油	ウインナー(豚)、ベーコン(豚)	たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	ウスターソース、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ぬちまーす、ポーク(豚・鶏)、赤ワイン		
		チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵・乳・小麦・大豆)				
		大豆のツナマヨサラダ		きざみ大豆、ツナ	きゅうり、コーン、だいこん、たまねぎ、にんじん、あお豆(大豆)	ノリがマヨネーズ(大豆)、パフリカミ、ぬちまーす		
		さつまポテト	さつまポテト					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 580 Kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 24 g	炭水化物 66.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 711 Kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 28.9 g	炭水化物 82 g			
17日 (水)		牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		へちまのみそ汁	大豆油	豆腐(大豆)、豚肉、ポークランチョンミート(豚・鶏)、白みそ(大豆)赤みそ(大豆)	だいこん、にんじん、へちま	酒、花かつお		
		五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐(小麦・大豆・豚・さけ)	揚げ油2回目(大豆・小麦・エビ・鶏・豚・ごま・さけ)			
		豚肉とキャベツのみそ炒め	三温糖、大豆油	赤みそ(大豆)、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒		
		くだもの			くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 670 Kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 23.9 g	炭水化物 83.2 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 878 Kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 29.7 g	炭水化物 113 g			
18日 (木)		牛乳		牛乳				
		なかよしパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)					
		コーンチャウダー	大豆油	鶏肉、大豆、生クリーム(乳)、脱脂粉乳	コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく	ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・豚・鶏)、鶏がら(卵・鶏)、こしょう、ローリエ、酒		
		魚の花園焼き		ホキ、チーズ(乳)	黄ピーマン、赤ピーマン、パセリ	ノリがマヨネーズ(大豆)		
		ゴーヤーとしらすのツナサラダ	ごま、三温糖	ツナ、しらす(エビ・カニ)	きゅうり、ゴーヤー、にんじん	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)		
		スナックアーモンド	スナックアーモンド					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 602 Kcal	たんぱく質 31 g	脂質 21.2 g	炭水化物 68.3 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 712 Kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 80.5 g			

行事等	日	献立名	黄(き)の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤(あか)の食品 体をつくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
食育の日	19日 (金)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		沖縄風みそ汁	大豆油	赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)、鶏卵、豆腐(大豆)、豚肉	こんにゃく、さんとうさい、だいこん、にんじん、もやし	花かつお、酒		
		いわしおかか煮		いわしおかか煮(小麦・大豆)				
		ひじきいため	三温糖、大豆油	ひじき、大豆、豚肉、油揚げ(大豆)	コーン、こんにゃく、にら、にんじん	ぬちまーす、みりん、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、酒		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 646 Kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 75.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 827 Kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 27.8 g	炭水化物 102.5 g				
慰霊の日献立	22日 (月)	牛乳		牛乳				
		ぼろぼろじゅーしー	麦、米、大豆油	ツナ、豚肉、油揚げ(大豆)	えのきたけ、カンダパー、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホウアジ(鶏・豚)、花かつお、酒		
		焼きいも	安納芋					
		豆腐チャンブルー	大豆油	豆腐(大豆)、ツナ缶(大豆)	キャベツ、にら、にんじん、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 531 Kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 13 g	炭水化物 83.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 665 Kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 104.3 g				
(水)	24日	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米、麦					
		ボークカレー	こめ油、じゃがいも、小麦粉、大豆油	豚肉、白花生豆&白いんげん豆ペースト	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	ウスターソース、カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏)、カレー粉、チャツネ(りんご)、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、酒		
		ゆでたまご		鶏卵				
		フルーツポンチ		黒豆(大豆)	シークワサー果汁、バイン缶、みかん缶、もも缶、ブルーベリー缶(もも)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 695 Kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19.2 g	炭水化物 102 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 884 Kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 22 g	炭水化物 136.9 g				
グングワチグニ献立	25日 (木)	牛乳		牛乳				
		沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)					
		タマナーチャンブルー	大豆油	ちきあぎ(大豆)、厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)、糸けずり	からしな、キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		あまがし	あまがし					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 547 Kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 77.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 573 Kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 18 g	炭水化物 78.8 g		
(金)	26日	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		ビビンバ	肉	でん粉、三温糖、大豆油	牛肉	たけのこ、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、豆板醤(大豆)、酒	
		ナムル	ナムル	ごま、ごま油		きくらげ、こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		中華つくねスープ	春雨	中華風つくね(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	たまねぎ、にんじん、はくさい、白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)		
		くだもの			くだもの			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 573 Kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 15.2 g	炭水化物 83.7 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 Kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.6 g	炭水化物 113.4 g				
(月)	29日	牛乳		牛乳				
		わかめごはん	米				炊き込みわかめ	
		筑前煮	三温糖、大豆油、里芋	鶏肉、厚揚げ(大豆)	ごぼう、こんにゃく、いんげん、しょうが、だいこん、たけのこ、にんじん、椎茸、れんこん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、酒、花かつお		
		きびなごのカレーあげ	大豆油、小麦粉、でん粉	きびなご	揚げ油3回目 (大豆・小麦・エビ・鶏・豚・ごま・さけ)	カレー粉、こしょう、ぬちまーす		
		野菜の酢みそあえ	三温糖	くきわかめ、竹輪(大豆)、甘口白みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、にんじん	酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 559 Kcal	たんぱく質 25 g	脂質 14.4 g	炭水化物 78.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 722 Kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 16.7 g	炭水化物 106.9 g				
(火)	30日	牛乳		牛乳				
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)					
		かぼちゃシチュー	じゃがいも、マーガリン(乳・大豆)、小麦粉、大豆油	鶏肉、脱脂粉乳、白花生豆&白いんげん豆ペースト	たまねぎ、にんじん、プロックリー、マッシュルーム、栗かぼちゃ、にんにく	こしょう、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、白ワイン、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)		
		チリコンカン	大豆油	ミックスビーンズ、牛肉、大豆、ソイミー(大豆)、豚レバー、豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	ウスターソース、こしょう、チリソース、チリパウダー、ケチャップ、トマトピューレー、ぬちまーす、ホウアジ(鶏)、赤ワイン		
		ウインナー		無添加ウインナー(豚)				
		ブルー			ブルー			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 734 Kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 26.1 g	炭水化物 84.6 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 853 Kcal	たんぱく質 42.1 g	脂質 29.7 g	炭水化物 101.1 g				