

31	
△ 牛乳	711kcal
チキンライス	
○ 米 91g	○ 油 0.14
△ 鶏もも 24	□ 玉ねぎ 36
□ いんげん 9.6	○ 油 0.36
コンソメ	
ケチャップ	
食塩	
ウスターソース	
オムレツ(ソースかけ)	
△ オムレツ 1個	○ 上白糖 0.2
白ワイン 0.5	
ケチャップ	
とんかつソース	
かぼちゃ豆乳スープ	
△ 豚肉 12	□ 玉ねぎ 30
□ 人参 8.4	□ かぼちゃ 30
□ ぶななめじ 6	△ 調製豆乳 24
水 90	
米粉ホワイトルウ	
こしょう(白、粉)	