		12.2 #	令和7年6月 🕇	つくわく献立		
日	主食	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エイルキー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	ごはん	ウインナーのデミソースかけ	血や肉になる ウインナー、魚介ナゲット、大豆	<u>熱や力の元になる</u> 米、アレルギーフリーハヤシルウ、	体の調子を整える 玉ねぎ、グリーンピース、	<u>食塩相当量</u> 368 kcal
月		おさかなナゲット スナップエンドウボイル		油、砂糖、ゼリー	スナップえんどう、チンゲン菜	9.6 g 11.2 g
		チンゲン菜と大豆のケチャップ和え				11.2 g 1.4 g
3	ごはん	カクテルゼリー 鶏肉の照焼き	鶏肉、かまぼこ、塩昆布	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	ブロッコリー、切干大根、人参	303 kcal
火	C1470	かまぼこ	知内、からはこ、塩比川	不、砂幅、アンエック・コイ・・ハ、ビッ	プログログー、朝日八根、八参	9.9 g
		ブロッコリーのオイマヨ和え				6.9 g
		切干大根のはりはり漬け風 みかんゼリー				0.8 g
4	ごはん	サワラのにんにくしょうゆ焼き	サワラ、ハム、チーズ	米、じゃがいも、油、春雨、	グリーンピース、小松菜、洋梨	331 kcal
水		揚げじゃが 春雨のカレー炒め		/ンエッグマヨネーズ 		10.8 g 8.2 g
		小松菜のチーズ和え				1.1 g
5	ごはん	洋なし ホイコーロ—		米、油、砂糖	キャベツ、人参、ほうれん草、白桃	310 kcal
木		揚げぎょうざ				10.8 g
		ほうれん草の玉子和え 白桃				7.7 g 1.0 g
6	青菜ごはん	コーンクリームコロッケ	鶏肉の八幡巻き、ツナ、ウインナー	米、油	青菜ふりかけ、コーンボール、人参、	324 kcal
金		鶏肉の八幡巻き 人参しりしり			白菜、りんご	8.5 g 7.1 g
		白菜の洋風煮				1.5 g
9	パンプキンパン	りんご	ハムカツ、ミートボール、	パンプキンパン、油、マカロニ、砂糖	コーン、グリーンピース、	314 kcal
月	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	照焼きミートボール	カニカマ		トマトソース、ブロッコリー、みかん	6.0 g
		トマトマカロニ ブロッコリーとカニカマのサラダ				7.1 g 1.7 g
		みかん				
10 火	ごはん	厚揚げのジャージャー炒め きゅうりの酢の物	厚揚げ、豚肉、魚肉	米、砂糖、油、片栗粉、ゼリー	長ねぎ、椎茸、白菜、きゅうり	313 kcal 9.0 g
^		ぶどうゼリー				7.8 g
11	→ (+ /	BBQポーク	豚肉、ウインナー	** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	玉ねぎ、カリフラワー、パセリ、	1.2 g
水	ごはん	カリフラワーのマリネ	勝め、ワインケー	木、油、砂 棉	コーン、グリーンピース、黄桃	306 kcal 10.5 g
		コーンとウインナーのソテー				5.7 g
12	ごはん	黄桃 鶏肉のパセリバター焼き	鶏肉	米、パセリバターオイル、砂糖、	人参、アスパラガス、りんご	0.6 g 336 kcal
木		フライドポテト		じゃがいも、油		9.2 g
		人参のコンソメ煮 ボイルアスパラ				10.4 g 0.9 g
		りんご				
13 金	ごはん	サバのトマト煮 厚焼玉子	サバ、厚焼玉子、さつまあげ	米、砂糖、油、ごま、ごま油	玉ねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、トマトソース、	313 kcal 12.4 g
312		ブロッコリーボイル			ブロッコリー、ごぼう、白桃	7.6 g
		きんぴらごぼう 白桃				1.0 g
16	ごはん	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ、かまぼこ、ツナ	米、油、砂糖	小松菜、かぼちゃ、パイン	307 kcal
月		野菜かまぼこ こまツナ和え				9.6 g 7.0 g
		かぼちゃの甘煮				1.0 g
17	ごはん	パイン サゴシのみそ焼き	サゴシ、鶏肉	米、砂糖、片栗粉	かぶ、水菜、コーン、大根、みかん	294 kcal
火	21870	かぶのそぼろ煮	7 - 2 C 200/P4	N. WARTHAM	a sicrixita o conditiona re	12.3 g
		水菜のおろし和え みかん				5.0 g 1.3 g
18	ごはん	わくわくハンバーグ	わくわくハンバーグ、ハム、	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	人参、大根、パプリカ、ブロッコリー	305 kcal
水		人参グラッセ 大根とハムのソテー	かつおぶし、三色寒天			8.1 g
		ブロッコリーのおかかマヨ和え				8.3 g 0.9 g
19	- 7.4.7	三色寒天	豆腐、豚肉	米、春雨、油、ごま油、砂糖、	1 ± Th + 611 \ 1 = 7	0041
木	ごはん	春雨入り麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え	立為、炒內	・	人参、玉ねぎ、グリーンピース、 ほうれん草、黄桃	304 kca 9.5 g
		黄桃				6.2 g
20	ごはん	鶏肉のごま焼き	鶏肉、わかめ、油揚げ	米、ごま、砂糖、さつまいも、	コーン、小松菜、白桃	0.9 g 328 kcal
金		さつまいもの天ぷら		天ぷら粉、油		10.6 g
		わかめの甘酢和え 小松菜と油揚げのさっと煮				7.9 g 1.1 g
00	11. 1> 1.1. /	白桃	## += + \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	N. 41. 30.45 St. 75.65	T-6-ギーマル・マ	
23 月	サケごはん	カレーコロッケ ウインナービーンズ	サケ、大豆、ウインナー	米、カレーコロッケ、油、砂糖	玉ねぎ、トマトソース、 アスパラガス、人参、りんご	340 kcal 9.3 g
		アスパラサラダ				7.7 g
24	コッペパン	りんご パンプキンキッシュ	パンプキンキッシュ、エビフライ	コッペパン、油、スパゲッティ、	人参、きゅうり、コーン、ブロッコリー	1.0 g 311 kca
火		エビフライ		ノンエッグマヨネーズ、砂糖、		8.7 g
		スパゲティサラダ ブロッコリーのごま和え		ごま、マンゴープリン		10.2 g 1.3 g
	-0.1.	マンゴープリン		N/ 898 (1 + 4 : 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1	h. 300 14	
25 水	ごはん	タラのバジルオイル焼き チキンナゲット	タラ、チキンナゲット、炒り玉子	米、バジルオイル、油、じゃがいも	キャベツ、人参、コーン、グリーンピース、 洋梨	350 kca 12.4 g
.,,		キャベツの玉子炒め				9.6 g
		カラフルポテト 洋なし				1.3 g
26	ごはん	鶏肉の西京焼き	鶏肉、ウインナー	米、砂糖、油、和風ごまドレッシング	れんこん、人参、小松菜、みかん	313 kca
木		タコさんウインナー				10.5 g
		れんこんの甘辛炒め 小松菜のごまドレサラダ				7.6 g 1.0 g
07	→ , , ,	みかん	7-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1	1/4 Sep	140 140 (7° 121 / 44° - 0° 4	
27 金	ごはん	チキンカツ しもつかれ	チキンカツ、サケ、大豆、油揚げ	米、油	大根、人参、ほうれん草、コーン、パイン	310 kca 10.4 g
		ほうれん草のソテー				6.8 g
30	ごはん	パイン エビマヨ	えびフリッター、鶏肉	米、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	ピーマン、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、	1.0 g 309 kcal
月	_ 15/0	チンゲン菜と蒸し鶏の和え物	Company	コンタン・モーノノ・ヨコニ ハ・27年	マッシュルーム、洋梨	7.2 g
		洋なし	İ	Î.		8.1 g

三分類は、使用している主な食材を記載しております。アレルギー表示につきましてはわくわく広場のホームページでご確認いただけます。 わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。 尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。 *魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召しあがりください。

* お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召しあがりいただきますよう、 お声がけのほどよろしくお願い致します。



2025年6月 アレルギー対象食品使用献立一覧表

日付	計 献立名	えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	ŧ	やまいも	りんご	ゼラチン
6/2	ごはん ウインナーのデミソースかけ おさかなナゲット スナップエンドウポイル チンゲン菜と大豆のケチャップ和え				0							0									000	0		0					
6/3	カクテルゼリー ごはん 動肉の照焼き かまぼこ プロッコリーのオイマヨ和え				00		0														0 0 0	0				0		0	
6/4	切干大根のはりはり漬け風 みかんゼリー ごはん サフラのにんにくしょうゆ焼き 水 揚げじゃが				0 0																0 00								
	●				0 0			0													00 00	0		0 0					
6/5	木 揚げきょうざ ほうれん草の玉子和え 白青葉ごはん コーンクリームコロッケ				00 0		0	0 0										0			0 0	0		0		0			
6/6	金																				000	0 0		0				0	
6/9	バムカツ 開焼きミートボール トマトマカロニ ブロッコリーとカニカマのサラダ みかん		0		0000		0 0	0													0000	00		0 0					
6/10	ごはん 火 連揚げのジャージャー炒め きゅうりの酢の物 ぶどうゼリー ごはん				00													0			0	0		0					
6/11	BBQポーク 水 カリフラワーのマリネ コーンとウインナーのソテー 黄桃 ごはん																				000	0		0 0		0		0	
6/12	鶏肉のパセリバター焼きフライドボテト人参のコンソメ煮ボイルアスパラりんご				00			0													00	0		0				0	
6/13	<u> </u>				0		0											0		0	000								
6/16	白桃 ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜かまぼこ ニまツナ和ス				0 00																0000	0				0			
6/17	かぼちゃの甘煮 バイン ごはん サゴシのみそ焼き 火 かぶのそぼろ煮 水菜のおろし和え				000																000	0							
6/18	みかん ごはん わくわくハンバーグ				0												0				000	0		0					
	ニー色素大 ごはん 春雨入り麻婆豆腐 木ほうれん草のごま和え				00													00			000	0		0					0
6/20	黄雄 ごはん 題肉のごま焼き 金 つまいもの天ぶら かかめの甘酢和え 小松菜と油揚げのさっと煮				0000													0			0000	0				0			
6/23	白桃 サケごはん カレーコロッケ 月 ウインナービーンズ				0														0		0000	0		0		0			
6/24	アスパラサラダ りんご コッペパン パンプキンキッシュ エピフライ スパゲティサラダ	0			0000		0														000	0						0	
6/25	ブロッコリーのごま和え マンゴーブリン ごはん タラのパジルオイル焼き チキンナゲット				00			0 0										0			00 000	000		0					
	キャベンの宝土(200) カラフルポテト 洋なし ごはん 鶏肉の西京焼き						0														0 0	00		00					0
	れんこんの日芋炒め 小松菜のごまドレサラダ みかん こはん チキンカツ				00 0			0										0			000	0) 					
	金 <u>しもつかれ</u> <u>ほうれん草のソテー</u> パイン	0)														0		000	0		0					
6/30	ごはん エピマョ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 洋なじ				00																0	0							

令和7年7月 わくわく献立 エネルキ゜ 赤の仲間 黄の仲間 緑の仲間 たんぱく質 В 主食 おかず 血や肉になる 熱や力の元になる 体の調子を整える 脂質 食塩相当量 304 kcal ごはん 豆腐チャンプルー ハム玉子サラダ 豆腐、豚肉、かつおぶし、炒り玉子、ハム 米、油、ノンエッグマヨネーズ もやし、にら、人参、りんご 11.0 g 火 7.6 g 07 8 サゴシのバジルオイル焼き 米、バジルオイル、油、砂糖 ごはん サゴシ、鶏肉の八幡巻き、ウインナー、カニカマ 340 kcal 小松菜、コーン、パイン 12.6 g 鶏肉の八幡巻き 小松菜のケチャップソテ 8.8 g 水 コーンとカニカマの和え物 1.3 g ごはん すき焼き風煮 豚肉、豆腐、コキールフライ 米、しらたき、油 白菜、人参、椎茸、白桃 301 kcal 10.3 g コキールフライ 木 5.0 g 0.9 g 303 kcal 豚肉のねぎ塩炒め 長ねぎ、ピーマン、春巻、キャベツ、 きゅうり、みかん ごはん 豚肉、海苔 米、油、ごま油、砂糖 10.6 g チョレギサラダ 金 6.8 g 0.8 g わかめふりかけ、オムレツ 米、油、マンゴープリン カリッコリー、コーン、オクラ わかめごはん オムレツ 320 kcal チキンナゲット チキンナゲット、ツナ、カニカマ 9.0 g 7.1 g ツナコーシンノテ Á おくらの和え物 1.8 g マンゴープリン ごはん 豚肉のしょうが炒め 豚肉、ちくわ、青のり 米、油、砂糖、天ぷら粉 玉ねぎ、ほうれん草、赤しそ、黄桃 327 kcal 12.8 g 8火 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のしそ和え 6.1 g コッペパン、アレルギーフリーカレール ウ、砂糖、スパゲッティ、油、 ハッシュドポテト コーン、人参、キャベツ、洋梨 タラ, ウインナー コッペパン タラのカレーソース 320 kcal キャベツとウインナーのスパゲティ 12.3 g 9.7 g ж ケチャップポテト ブラマンス・ハー 洋なし チキンオレンジソテー マカロニのコーンクリーム煮 1.9 g 米、マカロニ、砂糖、 アレルギーフリーシチュールウ、油、 マーマレード ごはん 鶏肉、ひじき コーン、人参、キャベツ、りんご 336 kcal 9.7 g 人参グラッセ 7.5 g ひじきとキャベツのサラダ 0.9 g ごはん 蠣油豆腐(ハオユードウフ) 厚揚げ、豚肉、さつまあげ 米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ゼリー 人参、ピーマン、椎茸、大根 308 kca 9.9 g 11 大根とさつま揚げの中華和え ぶどうゼリー 6.6 g 0.<u>8 g</u> グリーンピース、大根、かぼちゃ天ぷら、 ブロッコリー、洋梨 ごはん エビ団子のみぞれ煮 エビ団子、青のり 米、片栗粉、油、 310 kcal かぽちゃの天ぷら ブロッコリーののりタル和え 14 月 ノンエッグタルタルソース 7.1 g 6.7 g 洋なし タンドリーチキン風 1.0 g 米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 鶏肉、さつまあげ かぶ、ズッキーニ、コーン、みかん ごはん 309 kcal イタリアンドレッシング お花さつま 10.1 g 15 かぶのスープ者 7.4 g 火 ズッキーニのサラダ 1.1 g みかん 米、じゃがいも、油、砂糖、マカロニ 切干大根、ピーマン、グリーンピース、 わくわくハンバーグ、ハム 351 kcal ごはん わくわくハンバーク フライドポテト 切干大根の洋風炒め 8.3 g 16 8.5 g ъk マカロニナポリタン 鶏肉と野菜の甘辛煮 人参、ごぼう、れんこん、 ブロッコリー、白桃 サケわかめごはん サケわかめふりかけ、鶏肉、 米、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ 356 kcal カニカマの天ぷら ブロッコリーのマヨ和え 11.1 g 17木 カニカマ天ぷら 10.9 g 白桃 米、砂糖、天ぷら粉、片栗粉、油 サバの竜田揚げ サバ、チーズ、おかかふりかけ、 南瓜、キャベツ ごはん 366 kcal かぽちゃのおかかチーズ和え 三色寒天 18 11.7 g 9.6 g 金 キャベツのおひたし 三色寒天 1.0 g 鶏肉のから揚げ ごはん 鶏肉のから揚げ、かまぼこ、アサリ 米、油、ごま油、砂糖 ごぼう、人参、いんげん、みかん 311 kcal かまぼこ きんぴらごぼう 9.4 g 22 いんげんとアサリの和え物 0.9 g <u>・៸ ៸ ៸ ៸ ៸ ៸</u> チキンカチャトーラ 339 kcal ごはん 鶏肉 青のり 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 玉ねぎ、マッシュルーム、トマトソース、 ヤベツ、きゅうり、コーン、りんご 9.0 g 9.7 g ж のり塩ポテト 0.5 g タラのブラウンソース キャロットパン、油、ハッシュドポテト、 アレルギーフリーハヤシルウ、 マカロニ、砂糖 玉ねぎ、人参、 コーン、グリーンピース、白桃 キャロットパン タラ. 豚肉. ハム 325 kcal ハッシュドポテト 13.2 g 24 マカロニとひき肉のソテー 木 青豆とハムのサラダ 1.7 g 白桃 揚げぎょうざ ごはん ぎょうざ カニカマ ツナ 米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 白菜、椎茸、人参、長ねぎ、 チンゲン菜、黄桃 313 kcal カニカマと野菜の中華煮込み 25 7.2 g 金 チンゲン菜のツナマヨ和え 8.4 g 黄桃 1.3 g おかかごはん キンスティック おかかふりかけ、スティックチキン、 かまぽこ、わかめ 米、油、ビーフン、砂糖、ゼリー ピーマン、チンゲン菜、人参 382 kcal 炒米粉 11.0 g 28 月 野菜かまぼこ 10.0 g 1.4 g わかめのぽん酢和え みかんゼリ ごはん 赤角の西京焼き 赤魚、ウインナー、青のり 米、油、里芋 もやし、パプリカ、りんご 290 kgal ウインナ 10.8 g 29 ・・- / もやし炒め 4.6 g 火 里芋の青のりまぶし. 10 g ロールキャベツのラタトゥイユソース 玉ねぎ、なす、ズッキーニ、トマトソース、 ブロッコリー、コーン、みかん 315 kcal ごはん ロールキャベツ、魚肉 米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ ブロッコリーボイル 30 6.9 g 7.9 g 水 コーンサラダ みかん 豚肉と春雨の炒め物 1.0 g きくらげ、人参、うずら豆、チンゲン菜、 洋梨 ごはん 豚肉、エビフライ 米、春雨、油、砂糖、ごま油、ごま 321 kcal エビフライ 9.0 g 31 木 うずら豆 4.6 g 0.6 g チンゲン菜の中華和え

三分類は、使用している主な食材を記載しております。アレルギー表示につきましてはわくわく広場のホームページでご確認いただけます。

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。 尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。

* 魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召しあがりください。

^{*}お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召しあがりいただきますよう、お声がけのほどよろしくお願い致します。



令和7年7月 アレルギー対象食品使用献立一覧表

ᄁᄱ	7年/月 アレルキー対	<u> </u>	<u> 111 </u>	大力	ᄺ	<u>~_</u>	見	衣																					
日付	献 立 名	えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	かせ	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	ŧ ŧ	やまいも	りんご	ゼラチン
7/1 火	ごはん 豆腐チャンプルー				0		0									_					0			0					0
	りんご						0														0	0		0				0	
	ごはん サゴシのバジルオイル焼き				Ó			0													Ó	Ó		0					
7/2 水	9周の八幡巻き 小松菜のケチャップソテー				0																000	00		0					
	コーンとカニカマの和え物 パイン		0		0		0														0								
7/3 木	ごはん <u>すき焼き風煮</u> コキールフライ				Ó		_										0				Ó			0					0
	白桃				0		0														0					0			
7/4	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め																				0	0		Q					
1/4 金	春巻き チョレギサラダ				00													0			00			0					
	みかん わかめごはん						_														_								
7/7 月	チキンナゲット				0		0														0	0							
	おくらの和え物		0		0		0														0								
	マンゴープリン ごはん							0													0								
7/8 火	<u>豚肉のしょうが炒め</u> ちくわの磯辺揚げ				00																00			0					
	ほうれん草のしそ和え 黄桃				0																0					0			
	コッペパン タラのカレーソース				0																	0		0		Ē			
7/9 水	キャベツとウインナーのスパゲティ ケチャップポテト				0																0	0		0				月	
	洋なし ごはん																											\blacksquare	
	チキンオレンジソテー				0									0							0	00		0				\blacksquare	
//10 木	マカロニのコーンクリーム煮 入参グラッセ ひじきとキャベツのサラダ																				0								
	りんご																											0	
7/11 金	蠣油豆腐				0																0	0		0					
	ス <u>依とさり</u> ま物けの中華和え ぶどうゼリー				0													0			0								
	ごはん エビ団子のみぞれ煮	0			0		0														0								
//14 月	かぼちゃ天ぷら ブロッコリーののりタル和え				0																0								
	洋なし ごはん																												
7/15 de	タンドリーチキン風 お花さつま かぶのスープ煮				0		0														00	0							
7/10	ズッキーニのサラダ																				0	0		0				0	
	みかん ごはん																												
7/16 zk	わくわくハンバーグ フライドポテト 切干大根の洋風炒め				0												0				0			0					
,,,,	マカロニナポリタン				0																0	0		0					
	パイン サケわかめごはん ************************************																		0										
7/17 木	鶏肉と野菜の甘辛煮		0		0		0														0	0							
	ブロッコリーのマヨ和え 白桃																				0					0			
7/18 全	ごばん サバの竜田揚げ かぼちゃのおかかチーズ和え				0			0												0	0								
7/10 32	キャベツのおひたし 三角宝玉				ŏ																ŏ							\blacksquare	
	ごはん 鶏肉のから揚げ				0																0	0						=	
7/22 火	かまぼこ きんぴらごぼう				ŏ		0											0			0	_							
	いんげんとアサリの和え物 みかん				Ŏ																Ŏ							\blacksquare	
	ごはん チキンカチャトーラ																				0	0							
7/23 水	コールスロー のり塩ポテト				0																00								
	りんご キャロットパン				0																							0	
7/24 🛧	タラのブラウンソース - ハッシュドポテト - マカロニとひき肉のソテー																				00								
,, , ,	青豆とハムのサラダ				0																0	0		0					
	はん																									0			
7/25 金	揚げぎょうさ カニカマと野菜の中華煮込み		0		0		0	0										0			0	0		0					
	チンゲン菜のツナマヨ和え 黄桃				0																0					0			
	おかかごはん チキンスティック か米粉				00																000	0						〓	
7/28 月	炒米粉 野菜かまぼこ わかめのぽん酢和え				0																000	U						H	
	みかんゼリー				J																J							〓	
7/00	ごはん 赤魚の西京焼き ウインナー																				0			0				=	0
7/29 火	,ウインナー もやし炒め 里芋の青のりまぶし				0																00	0						H	
	リんご ごはん				Ĭ																							0	
7/30 zk	ロールキャベツのラタトゥイユソース ブロッコリーボイル				0		0	0													0	0		0					
	コーンサラダ				0																0								
	ごはん 豚肉と春雨の炒め物				0												0				0			0				\exists	
7/31 木	びかん 医内と春雨の炒め物 エビフライ うずら豆 チンゲン菜の中華和え	0			0																0							릐	
	チンゲン菜の中華和え 洋なし				0													0			0								