





ぎゅうにゆう くつきー	ばたーちきんかれー くだもの きやべつとつなのさらだ	ぎゅうにゆう むしばん	ばたー さとう るう あぶら みっくすこ	とりにく ちーず ぎゅうにゆう つな	たまねぎ にんじん おうとうかん
ぎゅうにゆう こーんふれーく	ぶるこぎどん とうふのすーぶ くだもの	ぎゅうにゆう いそふうみほてと	ごまあぶら さとう ごま でんぷん あぶら じゃがいも	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゆう ちりめん あおのり	にんにく たまねぎ
ぎゅうにゆう そーせーじ	はっぼうさい みそしる ぜりー	ぎゅうにゆう こーんちーずとーずと	あぶら さとう でんぷん しょくばん まよねーず	うずらたまご ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう ちーず	はくさい たけのこ たまねぎ こまつな
ぎゅうにゆう うえはーす	ちきんかつ ちゅうかすーぶ かぼちゃとペーこんのいために	ぎゅうにゆう ちーずむしけーき	こむぎこ ぼんこ あぶら さとう でんぷん ごま みっくすこ	とりにく たまご ペーこん わかめ とうふ ぎゅうにゆう ちーず	かぼちゃ ぐりんぴーす
ぎゅうにゆう くだもの	さわらのばたーしょうゆやき みそしる ごまずあえ よーぐると	ぎゅうにゆう にんじんまふいん	こむぎこ あぶら ばたー ごま さとう じゃがいも	さわら ささみ ひじき ペーこん みそ よーぐると ぎゅうにゆう たまご	もやし にんじん れーずん
ぶりん	ぶたにくときやべつのみそいため ちぐさあえ くだもの	ぎゅうにゆう かすてら	ごま さとう ごまあぶら はるさめ	ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゆう	しょうが たまねぎ
ぎゅうにゆう こざかな こんぶ	ぼーくちやつぶ すばげていそていー れたすのすーぶ	ぎゅうにゆう もちもちちーずばん	こむぎこ すばげてい あぶら しらたまご	ぶたにく つな わかめ ぎゅうにゆう ちーず	たまねぎ しめじ ねぎ
ぎゅうにゆう ぼーろ	にくみそどん かぼちゃさらだ くだもの	ぎゅうにゆう おれんじちーずけーき	あぶら さとう まよねーず みっくすこ	ぶたひきにく みそ はむ ぎゅうにゆう ちーず たまご なまくりーむ	しょうが たまねぎ にんじん ばなな
ぎゅうにゆう まかにきなこ	とりにくのまーまれーどやき たまごさらだ とうにゆうみそしる いそいりこ	ぜんざい おちや	あぶら ごま どれっしんぐ ごまあぶら さとう しらたまご	とりにく たまご ちーず あぶらあげ みそ とうにゆう にぼし あおのり あずき とうふ	まーまれーど にんじん
ぎゅうにゆう せんべい		ぎゅうにゆう ちーずくつきー	でんぷん あぶら さつまいも さとう じゃがいも こむぎこ ばたー	たら たまご きなこ ぎゅうにゆう ちーず	しょうが きやべつ
ぎゅうにゆう くだもの					
よーぐると	ぶたにくのあまからどん びーんずさらだ くだもの	ぎゅうにゆう ばん	でんぷん あぶら さとう	ぶたにく みそ だいず ひじき つな ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん
ぎゅうにゆう こーんふれーく		じゃこなおにぎり ちーず おちや	じゃがいも あぶら るう でんぷん ごま	たまご ちーず ぎゅうにゆう ペーこん のり はむ ぎゅうにゆう しらすぼし	たまねぎ ほうれんそう ばせり いちご
ぎゅうにゆう くつきー		ぎゅうにゆう やきどーなつ	さとう ごまあぶら さつまいも みっくすこ あぶら	さけ ひじき はむ あぶらあげ ぶたにく みそ きなこ ぎゅうにゆう とうにゆう	こまつな にんじん おれんじちーず
ぎゅうにゆう こざかな こんぶ	やながわふう ようふうしらあえ くだもの	みるく やきそばばん	あぶら さとう まよねーず ぼん ちゅうかめん	ぶたにく たまご とうふ しらすぼし すきむみるく ぎゅうにゆう	ごぼう にんじん きやべつ
ぎゅうにゆう ふかしいも	ぎゅうにゆうのおいすたーそーすいため びーふんのあえもの にぼし	なっとうちやーぼん ちーず	でんぷん びーふん さとう あぶら	ぎゅうにゆう とうふ はむ にぼし なっとう たまご あおのり ちーず	えのきたけ しめじ
ぎゅうにゆう うえはーす		ぎゅうにゆう けーき	あぶら ばたー こむぎこ ぼんこ さとう じゃがいも	ういんなー えび たまご つな ちーず とうにゆう ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ ちんげんさい とうもろこし
りんごじゆーす ちーず		ぎゅうにゆう はらじゆくどっぐ	じゃがいも いとこんにやく さとう あぶら どれっしんぐ	ぶたにく わかめ ちくわ ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん ばなな
ぎゅうにゆう まかにきなこ		ぎゅうにゆう ごまちーずばん	でんぷん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ まーがりん ごま	ぶたればー あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう ちーず	たまねぎ にんじん しょうが
ぎゅうにゆう くだもの		ぎゅうにゆう よもぎだんご	さとう ごま ごまあぶら じょうしんこ あん	さば みそ ちくわ かつおぶし たまご ぎゅうにゆう きなこ	ちんげんさい だいこん えのきたけ きくらげ
ぎゅうにゆう ぜりー		さけとわかめの卵にぎり ちーず おちや	あぶら じゃがいも まよねーず ごま	おから たまご なまくりーむ はむ ちーず ぎゅうにゆう わかめ さけ	たまねぎ ほうれんそう おれんじ
ぎゅうにゆう せんべい		みるく まーぶるくつきー	じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも こんにやく さとう ばたー	ういんなー つな のり とうふ きなこ すきむみるく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん
えんそく					
よーぐると	おやこどん くだもの だいずとあおなのさらだ	ぎゅうにゆう ばん	さとう ごまあぶら	とりにく たまご だいず つな ぎゅうにゆう	たまねぎ しいたけ
しょうわのひ					
ぎゅうにゆう ぼーろ	みーとぼーる ぶろっこりーのごまあえ こーんとたまごのすーぶ くだもの	ちーずおやき おちや	ぼんこ あぶら さとう でんぷん ごま	ぶたひきにく たまご さくらえび しらすぼし ちーず	たまねぎ ぶろっこりー こまつな

	ぎゅうにゆう らすく	こめ あぶら はるまきのかわ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぶたみんち ぎゅうにゆう はむ たまご わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ
--	---------------	-------------------------------------	-------------------------	--------------------

ごはん すぶた はるさめすーぶ きなこ	ここあみるく かすてら	こめ でんぷん さとう あぶら こむぎこ はるさめ	ぶたにく ういんなー たまご きなこ ぎゅうにゆう	すきむみるく しょうが たまねぎ きくらげ ねぎ
------------------------	----------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------


す！  
！

ごはん おからのきつしゆ すばげていそてー みそしる	おちや ふるーつぽんち	あぶら じゃがいも まよねーず ごま	おから たまご なまくりーむ はむ ちーず みそ すきむみるく ぎゆうにゆう	たまねぎ ほうれんそう ばいん いちご
-------------------------------	----------------	--------------------	---	------------------------

にんにく とまと きゃべつ きゅうり とうもろこし

にんじん にら ほうれんそう ねぎ おれんじ

にんじん きくらげ しょうが ぴーまん かぼちゃ  
とうもろこし

たまねぎ きくらげ はくさい ねぎ

こまつな たまねぎ きゃべつ しめじ ねぎ

ぴーまん きゃべつ にんじん こまつな ばなな

ぴーまん きゃべつ にんじん れたす えのきたけ

あかばぶりが ぴーまん しめじ かぼちゃ きゅうり  
おれんじゆーす

ほうれんそう きゃべつ かぼちゃ たまねぎ ちんげんさい

にんじん ゆかり にら たまねぎ しいたけ

ぴーまん きゅうり とうもろこし ばなな

ちんげんさい もやし にんじん しめじ かぼちゃ  
こまつな

とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ ばなな

たまねぎ ねぎ ぶろっこりー あかばぶりが おれんじ

にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり

まっしゅるーむ ぐりんぴーす ぶろっこりー あかばぶりが れーずん  
おれんじ

いんげん きゃべつ もやし とうもろこし あかばぶりが

ぴーまん きくらげ かぼちゃ こまつな ぷるーん

にんじん しめじ ほうれんそう たけのこ もやし  
よもぎ

きゅうり にんじん れーずん れたす えのきたけ

こまつな だいこん ねぎ



にんじん ねぎ こまつな にんじん ばなな



あかばぶりが とうもろこし にんじん にら ぷるーん

ねぎ きゃべつ もやし きゅうり ほうれんそう

ぴーまん にんじん しいたけ ばいん ちんげんさい

きゅうり	にんじん	れーずん	れたす	えのきたけ
みかん	ばなな			