

朝食	1	主菜	イタリアンオムレツ	7.2
	2		サーモンとほうれん草のスクランブルエッグ	2.9
	3		鶏ささみの磯辺焼き	0.5
	4		漬けまぐろの角煮	6.2
	5		ひき割り納豆のいなり焼き	3.7
	6	野菜	発芽野菜ととりめんじょこのサラダ	2.2
	7		豆苗としめじの巣ごもり風	1.8
	8		旬野菜のごま豆腐ディップ	7.0
	9		焼きビーマンのおかか和え	2.9
	10		わかめのきんぴら	1.9
	11	油揚げのピタパン風	2.4	
	12	豆腐	豆腐と野菜のチャンプルー	6.7
	13		豆腐のポテトサラダ風	4.0
	14		豆腐ポターージュ	3.5
	15		豆腐のドライカレー風	7.4
	16		とろとろ豆腐おかゆ	5.1
	17	豆腐のなめこ雑炊風	3.9	
	18	スープ	しょうがの簡単スープ	1.0
	19		ほたてと菜の花の酢スープ	3.6
	20		きのこの卵とじコンソメスープ	6.3
	21		ブロッコリーと温泉卵のスープ	5.2
	22		レタスとトマトのごまみそ汁	10.3
	23		焼きのリスープ	0.8
	24		しらたきのパスタ風スープ	7.8
	25		さけ缶のカレースープ	8.7
昼食	26	主食	豆腐チャーハン	4.8
	27		しょうが焼き丼風	8.6
	28		しらたきラーメン	5.8
	29		大豆もやしのぶっかけそうめん風	11.4
	30		野菜のつけ麺風 くるみだれ	19.5
	31		お好み焼き風オムレツ	7.7
	32		おからの蒸しパン	3.3
	33		しらたきのあさりパスタ風	4.0
	34		しらたきの海鮮塩焼きそば風	6.9
	35		キヌアの豆乳リゾット風	18.5
	36	鶏肉・豆腐	チキンとアボカドのボリュームサラダ	10.2
	37		豆腐とキムチの土鍋スープ	6.8
	38		豆腐と春菊のボリュームサラダ	5.5
	39	チアシードと豆腐の冷製スープ	8.2	
	40	野菜	野菜のレモン風味	11.9
	41		レッドキャベツの酢漬け	5.6
	42		もやしのカレー風味	4.0
	43		クレソンとマッシュルームのサラダ	1.5
	44		蒸しキャベツのホットサラダ アンチョビドレッシング	3.1
	45	ゴーヤとツナの和え物	2.8	
	46	スープ	オクラとわかめのスープ	3.3
	47		まいたけの豆乳スープ	11.4
	48	デザート	おからのガトーショコラ	4.6
	49		豆腐と黒ごまのシャーベット	5.8
	50		豆乳のゼリー 抹茶ソース	8.8

夕食	51	肉	鶏むね肉の塩麹焼きしょうがあんかけ	12.9
	52		ポークピカタ	3.4
	53		青じそぎょうざ	6.0
	54		焼き豚	11.5
	55		豚スペアリブのグリル	5.4
	56		タンダーリーチキン	6.0
	57		豚しゃぶの香味ソースかけ	4.5
	58		豚肉とザーサイの炒め物	4.8
	59		和風ハンバーグ 青じそおろし添え	9.8
	60		簡単ローストビーフ	10.0
	61	豚肉だんごと白菜の鍋仕立て	10.0	
	62	煮込みキャベツとハンバーグ	10.9	
	63	鶏ささみの梅肉おろし和え	9.9	
	64	骨付きチキンの豆乳煮込み	15.3	
	65	ジャージャー肉みそのレタス包み	8.8	
	66	豚のみそ漬け きのこバターソース	14.0	
	67	魚介	ぶりの中華風照り焼き	6.0
	68		するめいか&とうがんの香味スープ	8.7
	69		ほたてと枝豆のマリネ	10.8
	70		漬けまぐろのステーキ アボカドマッシュ添え	2.7
	71		かつおのカルパッチョ わさびオイル	4.5
	72		さばみそ煮缶のチーズ焼き	14.4
	73		サーモンのガーリックオイル焼き	2.6
	74		ごはんみたいな冷ややっこ	7.1
	75	豆腐しゅうまい 青じそ風味	10.0	
76	野菜	きのこことパプリカのさっぱりレモンサラダ	4.6	
77		もやしと豚肉のごまサラダ	4.2	
78		レタス枝豆のアンチョビサラダ	3.0	
79		キャベツとマッシュルームのオリーブ油漬け	5.9	
80		中華白和え	2.7	
81		たけのことほたてのグリル のりドレッシング	6.8	
82		たこと海藻のサラダ	2.1	
83		アスパラガスとシメジの塩辛炒め	2.9	
84		もずくとえのきのそうめん風	4.2	
85		薬味たっぷりゆで卵	0.1	
86	チヂミ風卵焼き	6.0		
87	スープ・汁	きのこわかめのスープ	4.2	
88		なめことザーサイの卵とじスープ	6.6	
89		菜の花とあさりのスープ	3.7	
90		大豆のチリスープ	10.5	
91		具だくさん豚汁	5.6	
92		豆腐とにらの酢スープ	7.1	
93	鍋	鶏つみれと焼きあなごの寄せ鍋	11.5	
94		さけ缶と豆乳の鍋	18.6	
95		洋風海鮮鍋	7.2	
調味料	96	万能調味料	ガーリックオイル	0.0
	97		にんにくしょうゆ	1.9
	98		うまみしょうゆ	1.9
	99		ごまだれ	1.4
	100		甘みそ	3.1