

京都市立奏和高校
tel075-641-5121
fax075-641-5950

配達日

9/30(水)

9時半頃

	量	備考
さば	4切れ×4パック	骨抜き、切込み入り
鶏ささみ(40gほど)	4パック	
板かまぼこ	1本	100g~150gぐらい
油揚げ	小4枚	もしくは大2枚
人参(200gほど)	1本	
土しょうが	1つ	
ほうれん草(250gほど)	4束	
しめじ(100g入り)	4パック	
生しいたけ	4つ	小さければ8つ
卵(L寸)	1パック	
赤味噌	350g以上	
冷凍ゆで枝豆	1袋	小袋(150gぐらい)
かつお節(出し用)	1袋	
米(無洗米)	2kg	