

2024年10月 1日 火曜日

料理名／食品名		一人分量
単位		g
【カレーライス】		
精白米		95.00
発芽玄米		15.00
牛肉		20.00
米ぬか油		0.30
赤ワイン		1.00
じゃがいも		45.00
玉ねぎ		45.00
人参		20.00
にんにく		0.20
しょうが		0.20
りんごピューレ		7.00
ブルーベリーピューレ		1.30
米粉カレールウ		20.00
トマトケチャップ		2.00
濃厚ソース		1.40
ウスターソース		1.30
こいくちしょうゆ		1.30
カレー粉		0.04
食塩		0.20
こしょう混合		0.04
バジル粉		0.04
鶏がら		9.00
豚骨		3.00
水		130.00
【ちりめんじゃこのマリネ】		
ちりめんじゃこ		4.00
キャベツ		40.00
ホールコーン		10.00
水菜		12.00
うすくちしょうゆ		0.95
レモン汁		2.10
米ぬか油		1.40
穀物酢		0.90
並塩		0.35
こしょう混合		0.02
上白糖		1.90
白ワイン		1.80
【ナタ・デ・ココ&白桃ゼリー】		
ナタ・デ・ココ		30.00
白桃ゼリー		20.00
【牛乳】		
		1個

2024年10月 2日 水曜日

料理名／食品名		一人分量
単位		g
【ご飯】		
精白米		110.00
【さつま汁】		
鶏肉		10.00
日本酒		0.50
さつまいも		25.00
大根		20.00
人参		15.00
青ねぎ		7.00
赤みそ		11.00
白みそ		3.00
削り節		3.00
出し昆布		0.30
水		140.00
【豚肉の生姜焼き】		
豚肉		2.00枚
日本酒		1.00
うすくちしょうゆ		1.00
しょうが		0.80
米ぬか油		0.20
こいくちしょうゆ		3.80
上白糖		1.50
本みりん		1.00
水		3.00
でんぷん		0.15
【おかか和え】		
白菜		35.00
ほうれん草		15.00
花鰓		0.20
うすくちしょうゆ		2.50
こいくちしょうゆ		1.20
上白糖		0.80
本みりん		1.00
焙煎昆布		0.03
【黒豆】		
味付乾燥黒豆		12.00
水		19.00
【牛乳】		
		1個

2024年10月 3日 木曜日

料理名／食品名		一人分量
単位		g
【ご飯】		
精白米		110.00
【中華スープ】		
鶏肉		20.00
米ぬか油		0.50
日本酒		1.00
人参		15.00
しめじ		7.00
チンゲン菜		25.00
こいくちしょうゆ		0.60
うすくちしょうゆ		5.20
並塩		0.40
こしょう混合		0.03
鶏がら		18.00
水		140.00
ごま油		0.70
【肉団子の酢豚風】		
ミートボール		80.00
米ぬか油		1.00
玉ねぎ		60.00
人参		20.00
たけのこ水煮		7.00
青ピーマン		10.00
にんにく		0.30
米ぬか油		0.80
上白糖		4.80
穀物酢		4.80
トマトケチャップ		3.60
トマトピューレ		1.20
オイスターソース		0.10
鶏ガラスープ		1.20
並塩		0.10
こしょう混合		0.03
水		15.00
でんぷん		0.40
ごま油		0.30
【焼きじゃが】		
じゃがいも		50.00
米ぬか油		1.00
食塩		0.30
黒こしょう		0.03
ガーリックパウダー		0.03
【牛乳】		
		1個

料理名／食品名	単位	一人分量 g
【ご飯】		
精白米		110.00
【大根の煮物】		
豚肉		30.00
日本酒		1.00
米ぬか油		0.30
大根		120.00
こんにゃく		30.00
人参		20.00
煮込み昆布		1.50
こいくちしょうゆ		5.30
うすくちしょうゆ		1.50
上白糖		1.90
本みりん		1.00
削り節		1.20
水		50.00
【ほっけの一夜干し】		
ほっけ一夜干し		1切
【ごま和え】		
小松菜		30.00
えのきたけ		7.00
白ごま		1.00
こいくちしょうゆ		2.00
うすくちしょうゆ		1.00
上白糖		1.00
本みりん		0.30
焙煎昆布		0.02
【みたらし団子】		
白玉団子		50.00
こいくちしょうゆ		3.00
上白糖		3.30
本みりん		0.30
焙煎昆布		0.04
水		10.00
でんぷん		0.50
【牛乳】		
		1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【玄米入りご飯】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
【八宝菜】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
なると	10.00
人参	25.00
白菜	100.00
玉ねぎ	45.00
たけのこ水煮	7.00
にら	7.00
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	3.50
うすくちしょうゆ	2.60
並塩	0.30
こしょう混合	0.03
上白糖	0.16
オイスターソース	0.55
鶏ガラスープ	1.00
水	15.00
でんぷん	4.00
ごま油	0.40
【焼きししゃも】	
からふとししゃも	2尾
【中華春雨】	
春雨 甘藷	5.00
きゅうり	10.00
きくらげ	0.30
うすくちしょうゆ	2.50
本みりん	0.65
上白糖	0.65
ごま油	0.20
【飲むヨーグルト】	
乳酸菌飲料	1本
【牛乳】	
	1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ポークビーンズ】	
豚肉	35.00
米ぬか油	0.40
赤ワイン	1.30
ミックスビーンズ	10.00
玉ねぎ	55.00
人参	15.00
トマトペースト缶	2.60
トマトケチャップ	10.00
ウスターソース	2.60
上白糖	0.40
並塩	0.20
こしょう混合	0.04
鶏ガラスープ	0.90
水	50.00
でんぷん	0.90
【鯖のポテト焼き】	
鯖	1切
白ワイン	0.80
こしょう混合	0.02
マッシュポテト	16.00
玉ねぎ	5.50
パセリ	0.15
食塩	0.15
黒こしょう	0.01
米ぬか油	0.80
ノンエッグマヨネーズ	8.00
【ACEサラダ】	
かぼちゃ	25.00
ほうれん草	15.00
赤ピーマン	5.00
黒こしょう	0.02
上白糖	1.20
並塩	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
米ぬか油	1.00
【牛乳】	
	1個

2024年10月11日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【サンラータン】	
牛肉	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
たまご	35.00
白菜	30.00
にら	7.00
しょうが	0.20
干しいたけ	1.00
トウバンジャン	0.25
並塩	0.50
こしょう混合	0.01
うすくちしょうゆ	5.30
黒酢	1.20
鶏ガラスープ	4.00
水	140.00
でんぷん	0.80
【ホイコーロー】	
豚肉	70.00
こいくちしょうゆ	1.20
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
キャベツ	25.00
青ピーマン	7.00
しょうが	0.20
にんにく	0.20
こいくちしょうゆ	1.60
トウバンジャン	0.20
テンメンジャン	4.00
オイスターソース	0.45
本みりん	2.00
でんぷん	0.15
ごま油	0.20
【バンサンスー】	
太もやし	20.00
きゅうり	12.00
人参	3.00
うすくちしょうゆ	2.80
穀物酢	1.90
上白糖	1.10
本みりん	0.55
ごま油	0.20
【牛乳】	
	1個

2024年10月15日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【みそけんちん汁】	
豚肉	15.00
日本酒	0.50
豆腐	25.00
大根	30.00
人参	15.00
小松菜	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
本みりん	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	140.00
【赤魚の塩糍焼き】	
あかうお	1切
塩糍	3.30
【里芋の煮っころがし】	
里いも	30.00
人参	15.00
米ぬか油	0.50
むき枝豆	3.00
こいくちしょうゆ	3.60
上白糖	1.80
本みりん	0.20
水	40.00
でんぷん	0.10
【栗蒸しパン】	
むき栗レトルト	7.00
米粉ケーキミックス	20.00
豆乳	18.00
上白糖	3.00
並塩	0.02
アルミカップ	1個
【牛乳】	
	1個

2024年10月16日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ランチパン】	
オーブラン抜き	1個
【クリームシチュー】	
ウインナー	12.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
じゃがいも	50.00
玉ねぎ	45.00
人参	15.00
パセリ	0.30
バター	2.00
米粉	6.00
牛乳	25.00
生クリーム	2.60
並塩	1.00
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	80.00
【スパイシーチキン】	
鶏肉	1個
白ワイン	1.00
食塩	0.50
カレー粉	0.40
オールスパイス	0.06
こしょう混合	0.02
レモン汁	0.30
【オニオンドレッシングサラダ】	
キャベツ	25.00
水菜	7.00
赤玉ねぎ	5.00
玉ねぎ	3.50
米ぬか油	0.30
米ぬか油	2.80
穀物酢	1.20
こいくちしょうゆ	1.80
上白糖	0.40
並塩	0.25
ガーリックパウダー	0.01
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー缶	50.00
【牛乳】	
	1個

2024年10月17日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【貝柱のスープ】	
貝柱水煮	7.00
人参	10.00
干しいたけ	1.00
チンゲン菜	20.00
うすくちしょうゆ	5.40
こいくちしょうゆ	0.60
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
日本酒	0.50
鶏がら	17.00
水	150.00
ごま油	0.20
【いかとブロッコリーのチリソース】	
いか	60.00
並塩	0.30
ガーリックパウダー	0.03
でんぷん	8.00
米ぬか油	4.50
ブロッコリー	40.00
並塩	0.40
ガーリックパウダー	0.03
米ぬか油	0.20
白ねぎ	7.00
にんにく	0.30
しょうが	0.30
米ぬか油	0.20
トマトケチャップ	8.50
トウバンジャン	0.10
鶏ガラスープ	3.00
上白糖	2.30
日本酒	0.30
並塩	0.20
こしょう混合	0.02
水	3.00
でんぷん	0.20
【フライドポテト】	
フレンチポテト	45.00
米ぬか油 揚げ油用	
食塩	0.20
【牛乳】	
	1個

2024年10月18日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【玄米入りご飯】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
【肉じゃが】	
牛肉	25.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.30
じゃがいも	75.00
玉ねぎ	55.00
人参	25.00
糸こんにゃく	30.00
グリーンピース	3.00
こいくちしょうゆ	10.00
上白糖	3.50
本みりん	1.20
削り節	3.00
水	50.00
【鯖の塩焼き】	
鯖	1切
【ゆず和え】	
白菜	25.00
ほうれん草	10.00
ゆず汁	0.30
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.60
本みりん	0.60
焙煎昆布	0.04
【もずくのり】	
もみのり	1.00
三温糖	1.00
水あめ	1.20
こいくちしょうゆ	1.50
本みりん	0.40
日本酒	0.30
水	8.00
もずく	1.50
穀物酢	0.35
【牛乳】	
	1個

2024年10月21日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ポトフ】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	0.50
じゃがいも	45.00
玉ねぎ	25.00
人参	20.00
さやいんげん	7.00
セロリー	3.00
にんにく	0.20
こいくちしょうゆ	1.50
うすくちしょうゆ	3.00
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	90.00
【太刀魚のバジルソース】	
太刀魚	1切
白ワイン	0.50
バジルチップ	0.03
上白糖	1.50
こいくちしょうゆ	2.00
米ぬか油	0.60
水	2.00
でんぷん	0.10
【カラフルサラダ】	
レタス	15.00
ほうれん草	12.00
ホールコーン	5.00
赤玉ねぎ	3.00
黒こしょう	0.02
上白糖	0.90
並塩	0.15
うすくちしょうゆ	1.90
レモン汁	0.90
オリーブ油	0.70
白ワイン	0.60
【れんこんチップス】	
れんこん	30.00
でんぷん	7.00
並塩	0.17
こしょう混合	0.02
米ぬか油 揚げ油用	
【牛乳】	
	1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【キムチチゲ】	
鶏肉	15.00
日本酒	0.50
米ぬか油	0.20
豆腐	45.00
白菜キムチ	35.00
白菜	75.00
人参	20.00
にら	5.00
にんにく	0.20
こいくちしょうゆ	8.00
上白糖	3.00
水	30.00
【焼きぎょうざ】	
ぎょうざ	2個
米ぬか油	4.00
【もやしのごま酢】	
太もやし	25.00
干しわかめ	0.50
すり白ごま	0.30
うすくちしょうゆ	2.50
こいくちしょうゆ	0.50
並塩	0.20
穀物酢	2.00
上白糖	1.80
ごま油	0.40
【大学いも】	
さつまいも	50.00
米ぬか油	0.50
水あめ	3.00
さらめ糖	4.00
うすくちしょうゆ	0.10
穀物酢	0.10
水	5.00
【牛乳】	
	1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【チキンライス】	
精白米	105.00
チキンライスの素	30.00
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	0.30
並塩	0.10
【キャベツのスープ】	
キャベツ	30.00
人参	15.00
大根	25.00
セロリー	2.50
にんにく	0.10
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.50
並塩	0.45
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	140.00
【豚肉のハニーマスタード】	
豚肉	2枚
食塩	0.20
粒マスタード	2.70
はちみつ	2.20
こいくちしょうゆ	1.50
レモン汁	0.50
上白糖	0.50
並塩	0.05
こしょう混合	0.02
水	2.00
でんぷん	0.20
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	25.00
きゅうり	7.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
ノンエッグマヨネーズ	1個
【牛乳】	
	1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米(地場産)	110.00
【赤だし】	
白菜	45.00
なめこ水煮	15.00
青ねぎ	7.00
赤みそ	8.00
八丁みそ	5.00
削り節	3.00
出し昆布	0.50
水	135.00
【鶏肉の竜田揚げ焼き】	
鶏肉	2個
しょうが	0.20
日本酒	1.50
並塩	0.10
本みりん	1.50
こいくちしょうゆ	2.00
でんぷん	4.00
米粉	3.00
米ぬか油	2.50
【お浸し】	
小松菜	35.00
人参	7.00
うすくちしょうゆ	2.20
こいくちしょうゆ	0.30
上白糖	0.20
本みりん	0.60
焙煎昆布	0.02
【金時豆の甘煮】	
金時豆	11.00
上白糖	5.00
並塩	0.10
水	50.00
【牛乳】	
	1個

2024年10月25日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【カレーうどん】	
うどん	180.00
米ぬか油	3.60
豚肉	30.00
玉ねぎ	40.00
人参	25.00
白ねぎ	15.00
しょうが	0.20
油揚げ	10.00
米粉カールウ	12.00
カレー粉	0.20
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	4.50
うすくちしょうゆ	2.30
本みりん	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
出し昆布	0.90
削り節	4.00
水	180.00
でんぷん	1.20
【ミンチカツ】	
ボークミンチカツ	1個
米ぬか油 揚げ油用	
ウスターソース	6.00
上白糖	2.00
水	2.00
でんぷん	0.20
【やみつききゅうり】	
きゅうり	25.00
こんにゃく寒天	0.30
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.35
鶏ガラスープ	1.00
ごま油	1.10
【みかん】	
みかん缶	60.00
【牛乳】	
	1個

2024年10月28日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【玄米入りご飯】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
【おすまし】	
もみじ型かまぼこ	5.00
白菜	45.00
しめじ	7.00
みつば	3.00
うすくちしょうゆ	4.50
本みりん	0.30
ゆず汁	0.50
並塩	0.50
削り節	4.00
出し昆布	0.40
水	140.00
【鮭の焼き漬け】	
鮭	1切
日本酒	8.00
こいくちしょうゆ	6.00
本みりん	6.00
上白糖	2.00
【きんぴらごぼう】	
豚ミンチ	15.00
ごぼう	25.00
人参	7.00
さやいんげん	3.00
米ぬか油	0.20
白ごま	1.00
こいくちしょうゆ	2.20
上白糖	0.90
本みりん	0.30
焙煎昆布	0.03
ごま油	0.10
【くるみもち】	
白玉団子	40.00
青大豆ペースト	12.00
上白糖	6.00
並塩	0.10
水	2.50
【牛乳】	
	1個

2024年10月29日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【トックスープ】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
トック	30.00
玉ねぎ	30.00
人参	15.00
にら	5.00
うすくちしょうゆ	4.30
こいくちしょうゆ	0.60
並塩	0.50
こしょう混合	0.02
鶏がら	17.00
水	140.00
ごま油	0.30
【ヤンニョムチキン】	
鶏肉	60.00
並塩	0.20
こしょう混合	0.03
米ぬか油	2.00
でんぷん	4.00
トマトケチャップ	3.50
コチュジャン	4.00
上白糖	1.00
本みりん	1.20
ごま油	0.50
【切干し大根のナムル】	
切干し大根	3.00
米ぬか油	0.20
上白糖	0.80
うすくちしょうゆ	2.50
水	15.00
小松菜	20.00
赤ピーマン	3.00
上白糖	1.00
本みりん	0.40
焙煎昆布	0.02
うすくちしょうゆ	2.00
【牛乳】	
	1個

2024年10月31日 木曜日

[illegible]