

2024年11月 1日 金曜日

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	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
豆腐	35.00
チンゲン菜	15.00
人参	10.00
干しいたけ	0.30
うすくちしょうゆ	4.60
こいくちしょうゆ	0.60
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	140.00
【肉団子の甘酢あん】	
ミートボール	70.00
米ぬか油	1.50
玉ねぎ	20.00
米ぬか油	0.50
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
上白糖	2.50
本みりん	1.00
水	2.50
でんぷん	1.00
【バンサンスー】	
太もやし	25.00
きゅうり	15.00
人参	3.00
白ごま	0.50
うすくちしょうゆ	4.00
穀物酢	2.70
上白糖	1.60
本みりん	0.80
ごま油	0.30
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年11月 5日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【里いものみそ汁】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
里いも	35.00
人参	10.00
生しいたけ	5.00
青ねぎ	5.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【豚肉の塩糀】	
豚肉	70.00
塩糀	5.00
【茎わかめの炒め煮】	
厚揚げ	30.00
茎わかめ	5.00
人参	5.00
米ぬか油	0.30
上白糖	1.50
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	3.30
並塩	0.10
こしょう混合	0.01
水	5.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年11月 6日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【春雨スープ】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
春雨 甘藷	10.00
チンゲン菜	20.00
人参	10.00
うすくちしょうゆ	4.60
こいくちしょうゆ	0.60
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	140.00
【タッカルビ】	
鶏肉	70.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
キャベツ	30.00
白ねぎ	10.00
青ピーマン	10.00
にんにく	0.20
しょうが	0.20
コチュジャン	1.20
一味とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2.70
上白糖	1.20
本みりん	0.80
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぷん	0.50
【こんにゃく寒天のサラダ】	
大根	25.00
小松菜	10.00
こんにゃく寒天	0.50
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	1.00
本みりん	0.50
ごま油	0.50
【牛乳】	
牛乳	1個

料理名／食品名	単位	一人分量 g
【カレーライス】		
精白米		110.00
牛肉		15.00
米ぬか油		0.50
赤ワイン		1.00
じゃがいも		60.00
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
米粉カレードウ		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
【花野菜のサラダ】		
ハム		5.00
ブロッコリー		20.00
カリフラワー		10.00
キャベツ		10.00
うすくちしょうゆ		1.00
レモン汁		2.10
米ぬか油		1.70
穀物酢		2.10
並塩		0.40
こしょう混合		0.01
上白糖		1.90
白ワイン		1.90
【ぶどうゼリー】		
ぶどうゼリー		60.00
【牛乳】		
牛乳		1個

料理名／食品名	単位	一人分量 g
【玄米入りご飯】		
精白米		95.00
発芽玄米		15.00
【筑前煮】		
鶏肉		30.00
米ぬか油		0.50
日本酒		1.00
大根		50.00
人参		25.00
ごぼう		20.00
れんこん		15.00
こんにゃく		40.00
こいくちしょうゆ		4.40
うすくちしょうゆ		4.40
上白糖		2.60
本みりん		1.70
削り節		4.00
水		40.00
【鰯カリカリフライ】		
鰯のカリカリフライ		2尾
米ぬか油	揚げ油用	
【ごま和え】		
小松菜		15.00
太もやし		25.00
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
【牛乳】		
牛乳		1個

料理名／食品名	単位	一人分量 g
【玄米入りご飯】		
精白米		95.00
発芽玄米		15.00
【なめこのみそ汁】		
豚肉		10.00
米ぬか油		0.30
日本酒		1.00
油揚げ		15.00
大阪しろな		10.00
玉ねぎ		15.00
なめこ水煮		10.00
赤みそ		11.00
白みそ		3.00
削り節		3.00
出し昆布		0.70
水		140.00
【焼き鳥】		
鶏肉		70.00
しょうが		0.30
こいくちしょうゆ		1.40
日本酒		1.00
こいくちしょうゆ		3.30
日本酒		1.00
上白糖		1.40
本みりん		2.00
水		5.50
でんぷん		0.38
【きゅうりの酢の物】		
きゅうり		25.00
えのきたけ		7.00
うすくちしょうゆ		2.00
上白糖		2.00
こいくちしょうゆ		0.50
穀物酢		2.60
本みりん		0.70
焙煎昆布		0.02
並塩		0.10
【牛乳】		
牛乳		1個

2024年11月12日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ランチパン】	
ランチパン	1個
【アイントプフ】	
ベーコン	10.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
レンズまめ	5.00
じゃがいも	70.00
玉ねぎ	20.00
人参	10.00
パセリ	0.50
こいくちしょうゆ	0.40
うすくちしょうゆ	4.00
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	7.00
水	100.00
【カリーヴルスト】	
フランクフルト	55.00
米ぬか油	0.50
トマトケチャップ	12.00
ウスターソース	0.30
上白糖	0.50
カレー粉	0.15
【ザワークラウト】	
キャベツ	30.00
人参	3.00
うすくちしょうゆ	2.00
上白糖	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
穀物酢	2.30
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
並塩	0.10
【りんごジャム】	
りんごシロップ漬け	25.00
りんごピューレ	7.00
上白糖	5.00
レモン汁	1.20
水	2.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年11月13日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【塩ちゃんこ】	
鶏肉	25.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
豆腐	30.00
白菜	40.00
大根	15.00
人参	10.00
ごぼう	10.00
にんにく	0.20
しょうが	0.20
うすくちしょうゆ	5.50
並塩	0.50
本みりん	1.20
削り節	2.00
出し昆布	0.20
水	70.00
ごま油	0.50
【鮭の南蛮だれ】	
鮭	50.00
日本酒	1.00
でんぷん	4.00
米ぬか油	8.00
玉ねぎ	4.00
青ピーマン	4.00
米ぬか油	0.30
うすくちしょうゆ	2.80
穀物酢	1.70
上白糖	1.00
一味とうがらし	0.01
本みりん	2.00
水	4.00
でんぷん	0.10
【大根と昆布の甘酢漬け】	
大根	40.00
水菜	10.00
細切り昆布	0.20
うすくちしょうゆ	2.00
本みりん	0.80
穀物酢	2.00
上白糖	1.60
並塩	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年11月14日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【野菜スープ】	
ウインナー	10.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
キャベツ	30.00
人参	10.00
セロリー	3.00
こいくちしょうゆ	0.40
うすくちしょうゆ	4.00
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
ライオン	20.00
水	140.00
【米粉のチキンカツ】	
米粉チキン(ササミ)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
【かぶのサラダ】	
かぶ	30.00
きゅうり	10.00
赤玉ねぎ	7.00
並塩	0.30
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.00
上白糖	1.70
穀物酢	2.30
米ぬか油	0.80
【みかんケーキ】	
みかん缶	20.00
上白糖	1.50
米粉ケーキミックス	21.00
豆乳	17.00
上白糖	2.00
米ぬか油	0.30
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【わかめご飯】	
精白米	110.00
炊き込みわかめ	3.00
【磯煮】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
じゃがいも	85.00
人參	25.00
大根	30.00
さやいんげん	3.00
こんにゃく	30.00
干しひじき	1.50
こいくちしょうゆ	9.30
上白糖	3.30
本みりん	1.30
削り節	3.00
水	60.00
【ほっけの一夜干し】	
ほっけ一夜干し	1個
【塩ボン酢和え】	
白菜	35.00
人參	5.00
焙煎昆布	0.02
上白糖	1.70
本みりん	0.80
並塩	0.45
ゆず汁	1.30
すだち汁	0.60
【牛乳】	
牛乳	1個

[illegible][illegible]

2024年11月20日 水曜日

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
【鶏すき】	
鶏肉	45.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
焼き豆腐	25.00
人参	25.00
玉ねぎ	35.00
白菜	50.00
糸こんにゃく	30.00
白ねぎ	12.00
こいくちしょうゆ	12.00
上白糖	6.00
水	35.00
【赤魚のねぎみそ焼き】	
あかうお	1切
日本酒	1.00
青ねぎ	6.00
赤みそ	6.00
上白糖	2.00
米ぬか油	1.00
【おかか和え】	
かぶ	30.00
水菜	10.00
花鰹	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
【りんごきんとん】	
さつまいも	40.00
りんごシロップ漬け	10.00
上白糖	1.00
並塩	0.03
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年11月21日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【サンマーメン】	
蒸し中華めん	180.00
豚肉	25.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
なると	7.00
白菜	50.00
人参	15.00
青ねぎ	10.00
たけのこ	7.00
にんにく	0.50
しょうが	1.50
干しわかめ	0.50
こいくちしょうゆ	9.00
並塩	1.20
こしょう混合	0.07
鶏がら	20.00
豚骨	6.00
水	220.00
でんぷん	6.00
ごま油	0.70
【春巻き】	
春巻き	1個
米ぬか油 揚げ油用	
【切干し大根のナムル】	
切干し大根	2.00
米ぬか油	0.50
上白糖	0.80
うすくちしょうゆ	2.50
水	15.00
きゅうり	20.00
人参	7.00
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
【ヨーグルト】	
ヨーグルト	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年11月22日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米(地場産)	110.00
【すまし汁】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
いちょう型かまぼこ	7.00
白菜	45.00
しめじ	10.00
青ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	4.50
本みりん	0.30
並塩	0.50
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	130.00
【鯖の幽庵焼き】	
鯖	1切
日本酒	1.00
ゆず汁	0.40
こいくちしょうゆ	2.40
上白糖	0.40
本みりん	1.20
日本酒	0.80
水	4.00
でんぷん	0.20
【お浸し】	
小松菜	35.00
人参	5.00
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
【黒糖蒸しパン】	
米粉ケーキミックス	27.00
豆乳	24.00
黒砂糖	5.00
並塩	0.02
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年11月25日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ミネストローネ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
大根	45.00
玉ねぎ	35.00
人参	15.00
にんにく	0.50
トマト缶	13.00
トマトケチャップ	3.20
上白糖	1.20
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
うすくちしょうゆ	0.90
鶏ガラスープ	11.00
水	100.00
【豚肉のオニオンソース】	
豚肉	2枚
食塩	0.25
白ワイン	1.50
ソティ玉葱	10.00
黒こしょう	0.01
しょうが	0.10
こいくちしょうゆ	2.00
上白糖	1.00
本みりん	1.40
水	4.00
でんぷん	0.15
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	30.00
人参	5.00
米ぬか油	1.80
穀物酢	1.30
上白糖	0.60
食塩	0.40
こしょう混合	0.01
水	3.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年11月26日 火曜日

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
【さつま汁】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.30
日本酒	0.50
さつまいも	25.00
大根	20.00
人参	15.00
青ねぎ	5.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	4.00
出し昆布	0.30
水	140.00
【鯖のしょうが煮】	
鯖	1切
しょうが	0.50
こいくちしょうゆ	7.00
上白糖	2.90
日本酒	1.00
本みりん	0.80
水	20.00
【辛し和え】	
大阪しろな	35.00
人参	5.00
辛し粉	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.70
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年11月27日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【スープ煮】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
じゃがいも	40.00
ひよこ豆	10.00
玉ねぎ	40.00
人参	20.00
さやいんげん	5.00
こいくちしょうゆ	1.00
うすくちしょうゆ	2.00
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	7.00
水	70.00
【ハーブチキン】	
鶏肉	1.00個
白ワイン	1.00
食塩	0.30
黒こしょう	0.02
ハーブミックス	0.10
【ドレッシングサラダ】	
小松菜	25.00
水菜	10.00
赤玉ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	0.40
レモン汁	1.20
米ぬか油	0.60
並塩	0.20
こしょう混合	0.02
上白糖	0.80
白ワイン	0.80
【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】	
牛乳	1個

2024年11月28日 木曜日

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】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
トック	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
【テジブルコギ】	
豚肉	70.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
玉ねぎ	30.00
キャベツ	35.00
青ピーマン	10.00
こいくちしょうゆ	2.50
コチュジャン	2.20
上白糖	2.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.04
【ナムル】	
太もやし	35.00
赤ピーマン	3.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.90
本みりん	0.90
ガーリックパウダー	0.03
ごま油	0.90
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年11月29日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【コーンポタージュ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
じゃがいも	50.00
玉ねぎ	20.00
クリームコーン缶	25.00
ホールコーン	10.00
パセリ	0.30
牛乳	25.00
バター	2.00
米粉	3.50
並塩	0.70
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	100.00
【オムレツのきのこソース】	
プレーンオムレツ	1個
えのきたけ	5.00
米ぬか油	0.20
トマトケチャップ	7.00
ウスターソース	1.00
上白糖	0.50
水	2.00
でんぷん	0.20
【大根と豆のサラダ】	
大根	25.00
きゅうり	10.00
ミックスビーンズ	5.00
玉ねぎ	3.50
米ぬか油	0.40
米ぬか油	2.30
穀物酢	1.00
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.30
並塩	0.20
ガーリックパウダー	0.01
【牛乳】	
牛乳	1個