

2024年12月 2日 月曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【Wいものごまみそ煮】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	0.50
人参	15.00
えびいも	30.00
さといも	20.00
さやいんげん	5.00
こんにゃく	30.00
白ごま	2.50
赤みそ	5.50
白みそ	4.00
こいくちしょうゆ	2.80
上白糖	1.00
本みりん	1.00
削り節	0.50
水	40.00
【赤魚の照り焼き】	
あかうお	1切
でんぷん	6.00
米ぬか油	5.00
こいくちしょうゆ	2.00
上白糖	1.00
本みりん	1.00
水	6.00
でんぷん	0.20
【かぶの酢の物】	
かぶ	25.00
赤かぶ	10.00
細切り昆布	0.20
穀物酢	2.60
食塩	0.10
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
上白糖	2.00
本みりん	0.70
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年12月 3日 火曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【カツカレー】	
精白米	110.00
牛ミンチ	5.00
米ぬか油	0.20
赤ワイン	0.50
じゃがいも	20.00
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	140.00
【とんかつ】	
豚肉	1枚
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
米粉	4.50
でんぷん	2.50
水	3.20
パン粉	8.00
米ぬか油 揚げ油用	
【ごぼうサラダ】	
ごぼう	10.00
米ぬか油	0.20
うすくちしょうゆ	1.20
キャベツ	10.00
人参	7.00
ホールコーン	7.00
食塩	0.10
こしょう混合	0.01
ノンエッグマヨネーズ	1袋
【プリン】	
プリン	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年12月 4日 水曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【もやしのスープ】	
豚ミンチ	10.00
米ぬか油	0.50
日本酒	0.50
太もやし	30.00
チンゲン菜	15.00
人参	10.00
うすくちしょうゆ	5.00
こいくちしょうゆ	0.50
食塩	0.45
鶏がら	15.00
水	130.00
でんぷん	0.50
ごま油	0.30
【ガイヤーン】	
鶏肉	70.00
米ぬか油	0.50
日本酒	0.50
青ねぎ	1.00
にんにく	0.40
白ごま	0.50
こいくちしょうゆ	3.00
こしょう混合	0.02
コリアンダーパウダー	0.05
【炒めビーフン】	
ビーフン	14.00
人参	5.00
にら	3.00
米ぬか油	0.50
こしょう混合	0.02
食塩	0.20
本みりん	0.70
上白糖	1.00
うすくちしょうゆ	4.70
ごま油	0.70
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年12月 5日 木曜日

料理名／食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【すまし汁】			
雪だるま型かまぼこ	7.00		
白菜	45.00		
しめじ	7.00		
青ねぎ	7.00		
うすくちしょうゆ	5.00		
食塩	0.45		
本みりん	0.40		
削り節	4.00		
出し昆布	0.70		
水	140.00		
【鱈の野菜あんかけ】			
鱈	1切		
日本酒	0.50		
でんぷん	4.00		
米ぬか油	5.00		
玉ねぎ	10.00		
青ピーマン	3.00		
人参	3.00		
米ぬか油	0.20		
うすくちしょうゆ	2.80		
上白糖	1.00		
本みりん	2.00		
水	4.00		
でんぷん	0.30		
【みそポテト】			
じゃがいも	50.00		
米粉	4.00		
でんぷん	2.00		
水	5.00		
米ぬか油 揚げ油用			
白みそ	3.00		
こいくちしょうゆ	1.00		
上白糖	1.20		
本みりん	1.20		
日本酒	1.00		
水	4.00		
でんぷん	0.10		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2024年12月 6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		
【塩糍入りみそ汁】			
油揚げ	25.00		
太もやし	30.00		
かぶ	15.00		
人参	7.00		
突きこんにやく	10.00		
青ねぎ	3.00		
赤みそ	9.00		
白みそ	3.00		
塩糍	0.20		
削り節	4.00		
出し昆布	0.70		
水	130.00		
【豚肉のしょうが焼き】			
豚肉	65.00		
米ぬか油	0.50		
日本酒	1.50		
玉ねぎ	30.00		
しょうが	0.80		
こいくちしょうゆ	3.80		
上白糖	1.20		
本みりん	1.00		
でんぷん	0.15		
【白菜の甘酢和え】			
白菜	45.00		
水菜	5.00		
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		
食塩	0.20		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2024年12月 9日 月曜日

料理名／食品名	一人分量	単位	g
【ピラフ】			
精白米	100.00		
玉ねぎ	10.00		
人参	7.00		
ホールコーン	10.00		
青ピーマン	5.00		
米ぬか油	0.70		
白ワイン	1.00		
うすくちしょうゆ	2.30		
鶏ガラスープ	3.00		
食塩	0.50		
こしょう混合	0.03		
ガーリックパウダー	0.02		
米ぬか油	0.30		
【ジュリエンスープ】			
鶏肉	10.00		
米ぬか油	0.50		
白ワイン	1.00		
白菜	40.00		
人参	10.00		
うすくちしょうゆ	4.00		
こいくちしょうゆ	0.40		
食塩	0.50		
こしょう混合	0.03		
ライオン	20.00		
水	140.00		
【ミートボールのケチャップソース】			
ミートボール	70.00		
米ぬか油	1.00		
トマトケチャップ	12.50		
ウスターソース	1.80		
上白糖	0.90		
水	3.60		
でんぷん	0.40		
【米粉マカロニサラダ】			
米粉マカロニ	10.00		
米ぬか油	1.00		
きゅうり	10.00		
赤玉ねぎ	5.00		
白ワイン	2.20		
上白糖	0.90		
食塩	0.30		
こしょう混合	0.02		
米ぬか油	2.90		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2024年12月10日 火曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【鶏肉と豆腐の中華煮】			
鶏肉	10.00		
米ぬか油	0.50		
日本酒	0.50		
豆腐	100.00		
白菜	50.00		
玉ねぎ	30.00		
人参	15.00		
にんにく	0.20		
しょうが	0.20		
こいくちしょうゆ	3.60		
うすくちしょうゆ	3.60		
食塩	0.40		
こしょう混合	0.03		
オイスターソース	0.30		
本みりん	1.70		
鶏ガラスープ	1.80		
水	40.00		
でんぷん	2.60		
ごま油	0.50		
【鯖のつけ焼き】			
鯖	1切		
日本酒	1.00		
コチュジャン	1.50		
こいくちしょうゆ	3.00		
日本酒	1.00		
上白糖	3.00		
穀物酢	5.00		
水	3.00		
でんぷん	0.20		
【コロコロ大根としょうがの和え物】			
大根	30.00		
しょうが	0.60		
ガーリックパウダー	0.03		
穀物酢	4.50		
上白糖	1.80		
食塩	0.30		
ごま油	0.30		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2024年12月11日 水曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【さつまいものみそ汁】			
鶏肉	10.00		
米ぬか油	0.50		
日本酒	0.50		
さつまいも	35.00		
玉ねぎ	20.00		
人参	15.00		
青ねぎ	3.00		
赤みそ	11.00		
白みそ	3.00		
削り節	3.00		
出し昆布	0.40		
水	140.00		
【豚肉のねぎ塩だれ】			
豚肉	60.00		
米ぬか油	0.70		
日本酒	1.00		
白ねぎ	7.00		
米ぬか油	0.50		
うすくちしょうゆ	0.10		
食塩	0.40		
黒こしょう	0.02		
水	6.00		
でんぷん	0.20		
【ひじきの煮物】			
干しひじき	3.00		
人参	5.00		
むき枝豆	3.00		
米ぬか油	0.50		
こいくちしょうゆ	2.80		
上白糖	1.90		
本みりん	0.40		
削り節	0.20		
水	12.00		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2024年12月12日 木曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【コッペパン】			
コッペパン	1個		
【ポトフ】			
ウィンナー	10.00		
米ぬか油	0.50		
白ワイン	0.50		
じゃがいも	30.00		
キャベツ	20.00		
玉ねぎ	20.00		
人参	15.00		
セロリー	3.00		
ブイヨン	20.00		
うすくちしょうゆ	4.00		
こいくちしょうゆ	0.40		
食塩	0.50		
こしょう混合	0.03		
水	145.00		
【パリパリチキン】			
鶏肉	1個		
食塩	0.20		
こしょう混合	0.02		
ノンエッグマヨネーズ	6.00		
コーンフレーク	10.00		
【花野菜のサラダ】			
フロッコリー	20.00		
カリフラワー	10.00		
こしょう混合	0.02		
上白糖	1.60		
食塩	0.30		
うすくちしょうゆ	3.20		
穀物酢	3.20		
米ぬか油	0.40		
【豆乳洋梨ケーキ】			
洋梨缶	7.00		
豆乳	11.00		
米粉ケーキミックス	12.00		
上白糖	2.00		
米ぬか油	0.40		
アルミカップ	1個		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2024年12月13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		
【もずくスープ】			
豆腐	50.00		
もずく	10.00		
白菜	20.00		
チンゲン菜	10.00		
しょうが	0.20		
うすくちしょうゆ	5.40		
こいくちしょうゆ	0.60		
食塩	0.40		
こしょう混合	0.03		
本みりん	0.40		
鶏がら	17.00		
水	130.00		
ごま油	0.70		
【ホキのピリ辛だれ】			
ホキ	60.00		
日本酒	1.00		
食塩	0.25		
こしょう混合	0.03		
でんぷん	8.00		
米ぬか油	6.00		
トウバンジャン	0.05		
こいくちしょうゆ	3.00		
上白糖	1.00		
本みりん	0.50		
水	6.00		
でんぷん	0.20		
ごま油	0.30		
【切干し大根のナムル】			
切干し大根	3.00		
米ぬか油	0.50		
上白糖	0.80		
うすくちしょうゆ	2.00		
水	15.00		
小松菜	10.00		
本みりん	0.40		
焙煎昆布	0.02		
うすくちしょうゆ	2.50		
上白糖	1.00		
【人参チップス】			
人参	45.00		
でんぷん	5.00		
食塩	0.17		
米ぬか油 揚げ油用			
【牛乳】			
牛乳	1個		

2024年12月16日 月曜日

料理名／食品名	一人分量	単位	g
【あんかけうどん】			
うどん	200.00		
米ぬか油	4.00		
鶏肉	25.00		
米ぬか油	0.70		
日本酒	0.50		
油揚げ	20.00		
白菜	60.00		
人参	20.00		
青ねぎ	5.00		
干ししいたけ	1.00		
上白糖	0.80		
本みりん	2.80		
こいくちしょうゆ	1.60		
うすくちしょうゆ	14.00		
食塩	0.75		
削り節	4.40		
出し昆布	0.50		
水	210.00		
でんぷん	6.00		
【豚肉のカリカリ揚げ】			
豚肉	50.00		
しょうが	0.20		
ガーリックパウダー	0.02		
食塩	0.20		
こいくちしょうゆ	2.00		
日本酒	1.50		
でんぷん	6.00		
米ぬか油 揚げ油用			
【ゆず和え】			
キャベツ	30.00		
赤かぶ	3.00		
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		
【みかん】			
みかん缶	50.00		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2024年12月23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		
【おでん】			
豚肉	10.00		
米ぬか油	0.50		
日本酒	0.50		
大根	80.00		
じゃがいも	60.00		
こんにゃく	30.00		
人参	15.00		
こいくちしょうゆ	5.30		
うすくちしょうゆ	1.50		
上白糖	2.50		
本みりん	0.50		
削り節	1.00		
水	50.00		
【たまご焼き】			
卵焼き	1個		
【梅肉和え】			
小松菜	30.00		
れんこん	7.00		
花鰹	0.20		
梅肉	2.20		
うすくちしょうゆ	3.00		
上白糖	1.70		
本みりん	0.60		
焙煎昆布	0.02		
【豆乳蒸しパン】			
米ぬか油	0.20		
食塩	0.03		
上白糖	1.70		
豆乳	18.00		
米粉ケーキミックス	18.00		
アルミカップ	1個		
【牛乳】			
牛乳	1個		