

料理名／食品名	単位	一人分量 g
【ご飯】		
精白米		110.00
【みそ雑煮】		
鶏肉		10.00
日本酒		1.00
かぶ		20.00
冷凍さといも		15.00
金時人参		10.00
水菜		7.00
白玉団子		20.00
赤みそ		2.50
白みそ		10.00
こいくちしょうゆ		1.00
削り節		3.00
出し昆布		0.30
水		140.00
【揚げかまぼこ】		
蒸しかまぼこ		40.00
梅型かまぼこ		5.00
米粉		0.60
米粉		6.00
食塩		0.02
水		5.00
米ぬか油	揚げ油用	
【紅白なます】		
人参		10.00
大根		30.00
うすくちしょうゆ		1.80
穀物酢		2.60
上白糖		1.50
本みりん		0.50
【黒豆】		
味付乾燥黒豆		13.00
水		21.00
【牛乳】		
牛乳		1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【大豆ミートの冬野菜カレー】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
大豆ミート	7.00
米ぬか油	0.40
大根	50.00
玉ねぎ	40.00
人参	20.00
れんこん	7.00
冷凍ほうれん草	15.00
しょうが	0.20
ガーリックパウダー	0.02
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
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
【ツナのマリネ】	
ツナ油漬	10.00
キャベツ	40.00
小松菜	10.00
赤玉ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	0.60
レモン汁	1.60
白ワイン	1.40
穀物酢	1.60
上白糖	1.40
米ぬか油	1.60
食塩	0.30
黒こしょう	0.02
【ナタ・デ・ココと白桃ゼリー】	
ナタ・デ・ココ	30.00
白桃ゼリー	20.00
【牛乳】	
牛乳	1個

料理名／食品名	単位	一人分量 g
【ご飯】		
精白米		110.00
【キムチチゲ】		
豚肉		15.00
日本酒		1.00
米ぬか油		0.20
豆腐		65.00
白菜キムチ		35.00
白菜		85.00
玉ねぎ		50.00
人参		20.00
にら		5.00
ガーリックパウダー		0.02
こいくちしょうゆ		8.00
上白糖		3.00
水		30.00
【タッカルビ】		
鶏肉		40.00
米ぬか油		0.30
日本酒		1.00
キャベツ		45.00
青ピーマン		5.00
しょうが		0.20
ガーリックパウダー		0.02
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
でんぷん		0.50
【中華和え】		
太もやし		30.00
チンゲン菜		10.00
こいくちしょうゆ		3.00
上白糖		1.60
本みりん		0.90
ごま油		0.20
【牛乳】		
牛乳		1個

2025年 1月15日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【赤飯】	
精白米	90.00
もち米	20.00
小豆	15.00
並塩	1.20
小豆煮汁	32.00
【すまし汁】	
雪だるま型かまぼこ	7.00
大根	30.00
春菊	5.00
うすくちしょうゆ	4.50
本みりん	0.30
食塩	0.50
削り節	4.00
出し昆布	0.40
水	140.00
【鰯の照り焼き】	
鰯	1切
日本酒	0.50
こいくちしょうゆ	1.00
食塩	0.05
こいくちしょうゆ	3.20
うすくちしょうゆ	0.80
本みりん	1.60
上白糖	1.00
水	3.50
でんぷん	0.30
【お浸し】	
白菜	30.00
人参	7.00
こいくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.50
本みりん	0.60
焙煎昆布	0.02
【りんごとさつまいもの甘煮】	
さつまいも	40.00
りんごシロップ漬け	10.00
上白糖	4.00
並塩	0.03
水	7.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月16日 木曜日

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
【トックスープ】	
鶏ミンチ	10.00
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
食塩	0.50
こしょう混合	0.02
鶏がら	17.00
水	140.00
ごま油	0.30
【豚肉のねぎ塩だれ】	
豚肉	55.00
日本酒	2.00
米ぬか油	1.00
白ねぎ	15.00
ガーリックパウダー	0.02
レモン汁	2.00
食塩	0.50
黒こしょう	0.02
水	6.00
でんぷん	0.20
【海藻サラダ】	
大根	25.00
きゅうり	7.00
海藻ミックス	0.20
こんにゃく寒天	0.50
うすくちしょうゆ	0.80
レモン汁	1.80
米ぬか油	1.40
穀物酢	1.80
食塩	0.30
黒こしょう	0.02
上白糖	1.60
白ワイン	1.60
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月17日 金曜日

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	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
キャベツ	35.00
玉ねぎ	45.00
乾燥パセリ	0.03
ガーリックパウダー	0.05
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
【鯖のバジルソース】	
鯖	1切
白ワイン	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぷん	8.00
米ぬか油	4.00
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	5.00
でんぷん	0.20
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	30.00
きゅうり	10.00
冷凍ホールコーン	7.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月20日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【おでん】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
厚揚げ	55.00
じゃがいも	60.00
大根	40.00
人参	20.00
こんにゃく	30.00
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
【焼きししゃも】	
からふとししゃも	2尾
【酢の物】	
白菜	30.00
小松菜	15.00
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
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	40.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月21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
【ビーフシチュー】	
牛肉	15.00
赤ワイン	1.00
米ぬか油	0.20
玉ねぎ	40.00
人参	20.00
ガーリックパウダー	0.03
米粉ハヤシルウ	20.00
焙煎昆布	0.01
ウスターソース	1.20
こいくちしょうゆ	1.20
濃厚ソース	1.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	5.00
豚骨	5.00
水	130.00
【フィッシュアンドチップス】	
ホキ	25.00
白ワイン	1.00
黒こしょう	0.02
でんぷん	6.00
フレンチポテト	20.00
食塩	0.30
米ぬか油 揚げ油用	
【コロネーションチキンサラダ】	
鶏ささ身水煮	7.00
冷凍むぎ枝豆	8.00
きゅうり	10.00
玉ねぎ	10.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
カレー粉	0.01
ノンエッグマヨネーズ	1袋
【キャロットケーキ】	
米粉ケーキミックス	14.00
豆乳	12.00
人参ピューレ	7.00
上白糖	1.50
米ぬか油	0.20
レモン汁	0.20
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月22日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【セルフツナチャーハン（玄米入りご飯）】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
【セルフツナチャーハン（具）】	
ツナ油漬	20.00
日本酒	1.00
玉ねぎ	15.00
人参	10.00
白ねぎ	5.00
しょうが	0.25
ガーリックパウダー	0.03
上白糖	3.00
オイスターソース	0.70
こいくちしょうゆ	3.00
うすくちしょうゆ	3.00
食塩	0.40
こしょう混合	0.02
【中華コーンスープ】	
冷凍ホールコーン	20.00
白菜	30.00
人参	10.00
干ししいたけ	0.50
青ねぎ	3.00
クリームコーン缶	40.00
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.60
食塩	0.70
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	140.00
でんぷん	1.00
【豚肉とにらの塩炒め】	
豚肉	60.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.50
にら	10.00
ガーリックパウダー	0.02
うすくちしょうゆ	1.50
食塩	0.40
黒こしょう	0.02
【やみつききゅうり】	
きゅうり	25.00
干しひじき	0.30
本みりん	0.80
上白糖	0.80
ごま油	0.50
うすくちしょうゆ	3.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月23日 木曜日

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	20.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
じゃがいも	60.00
玉ねぎ	40.00
人参	20.00
ガーリックパウダー	0.02
こいくちしょうゆ	1.50
うすくちしょうゆ	3.00
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	90.00
【塩レモンチキン】	
鶏肉	70.00
白ワイン	1.00
食塩	0.80
レモン汁	0.70
こしょう混合	0.03
米ぬか油	1.00
【キャベツのソテー】	
キャベツ	40.00
人参	7.00
米ぬか油	0.20
食塩	0.50
こしょう混合	0.01
うすくちしょうゆ	1.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月24日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【具だくさんのみそ汁】	
鶏肉	15.00
日本酒	1.00
白菜	35.00
大根	30.00
さつまいも	45.00
青ねぎ	3.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鮭の塩焼き】	
鮭	1切
【しろなのお浸し】	
大阪しろな	25.00
えのきたけ	10.00
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
【五目豆】	
加熱済み大豆	14.00
こんにゃく	7.00
人参	7.00
こいくちしょうゆ	1.30
上白糖	0.80
本みりん	0.40
水	15.00
【みかん】	
みかん缶	60.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月27日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【炊き込みご飯】	
精白米	90.00
もち米	10.00
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
油揚げ	10.00
人参	10.00
干しいたけ	0.80
うすくちしょうゆ	2.80
こいくちしょうゆ	2.80
食塩	0.40
削り節	2.00
【赤だし】	
なめこ水煮	7.00
じゃがいも	30.00
大阪しろな	10.00
赤みそ	8.00
八丁みそ	5.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【豚肉の辛し醤油がけ】	
豚肉	65.00
日本酒	2.00
食塩	0.20
米ぬか油	1.00
日本酒	0.50
こいくちしょうゆ	2.00
上白糖	1.50
辛し粉	0.20
水	5.00
でんぷん	0.20
【塩ボン酢和え】	
白菜	35.00
きゅうり	7.00
焙煎昆布	0.02
上白糖	1.70
本みりん	0.80
食塩	0.45
ゆず汁	1.30
すだち汁	0.60
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月28日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【米粉マカロニのスープ】	
米粉マカロニ	7.00
じゃがいも	50.00
玉ねぎ	30.00
人参	10.00
乾燥パセリ	0.02
こいくちしょうゆ	0.40
うすくちしょうゆ	4.00
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	140.00
【鯖のカレー焼き】	
鯖	1切
白ワイン	1.00
ガーリックパウダー	0.02
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
カレー粉	0.12
【ハムサラダ】	
ハム	10.00
冷凍ホールコーン	12.00
キャベツ	35.00
うすくちしょうゆ	0.60
レモン汁	1.30
米ぬか油	1.00
穀物酢	1.30
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
上白糖	1.10
白ワイン	1.10
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月29日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【セルフきつねうどん（麺）】	
うどん	180.00
米ぬか油	4.00
鶏肉	20.00
日本酒	1.00
大根	35.00
人参	20.00
青ねぎ	3.00
うすくちしょうゆ	14.00
食塩	0.75
削り節	5.90
出し昆布	0.80
水	210.00
【セルフきつねうどん（油揚げ）】	
油揚げ	55.00
上白糖	1.80
本みりん	3.00
こいくちしょうゆ	3.00
削り節	0.10
出し昆布	0.10
水	15.00
【大学いも】	
さつまいも	55.00
米ぬか油	3.00
水あめ	4.00
ざらめ糖	5.20
うすくちしょうゆ	0.12
穀物酢	0.10
水	6.00
【梅肉和え】	
白菜	35.00
れんこん	5.00
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月30日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【厚揚げの中華煮】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
厚揚げ	50.00
白菜	115.00
玉ねぎ	35.00
人参	15.00
干ししいたけ	0.50
しょうが	0.20
ガーリックパウダー	0.02
こいくちしょうゆ	4.00
うすくちしょうゆ	3.00
食塩	0.30
こしょう混合	0.03
上白糖	0.30
オイスターソース	1.00
鶏ガラスープ	1.40
水	15.00
でんぷん	4.00
【鶏肉のキムチだれ】	
鶏肉	55.00
日本酒	1.00
米ぬか油	1.00
白菜キムチ	7.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.20
本みりん	0.50
水	6.00
でんぷん	0.20
【切干し大根のナムル】	
チンゲン菜	10.00
人参	5.00
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	2.00
水	15.00
上白糖	0.80
こいくちしょうゆ	3.00
ガーリックパウダー	0.03
本みりん	0.90
ごま油	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 1月31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
【豚じゃが】	
豚肉	20.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.30
じゃがいも	65.00
玉ねぎ	65.00
人参	25.00
糸こんにゃく	40.00
こいくちしょうゆ	10.00
上白糖	3.50
本みりん	1.20
削り節	1.20
水	50.00
【鰯カリカリフライ】	
鰯のカリカリフライ	1尾
米ぬか油 揚げ油用	
【もやしのごま酢】	
太もやし	30.00
きゅうり	10.00
干しひじき	0.40
こいくちしょうゆ	1.00
本みりん	0.20
水	3.00
白ごま	1.00
本みりん	0.50
うすくちしょうゆ	2.50
食塩	0.20
穀物酢	3.20
上白糖	1.50
【大豆の甘辛がらめ】	
加熱済み大豆	20.00
でんぷん	2.00
米ぬか油	1.50
上白糖	1.80
こいくちしょうゆ	1.80
本みりん	0.60
水	3.60
【牛乳】	
牛乳	1個