

2025年 2月 3日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ジャンバラヤ】	
精白米	110.00
豚ミンチ	10.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
玉ねぎ	7.00
トマトケチャップ	5.00
ガーリックパウダー	0.02
カレー粉	0.02
パプリカ粉	0.10
チリパウダー	0.10
並塩	1.20
黒こしょう	0.01
鶏ガラスープ	2.60
米ぬか油	1.00
【コーンスープ】	
玉ねぎ	25.00
冷凍ホールコーン	15.00
キャベツ	15.00
乾燥パセリ	0.03
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.50
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	10.00
水	145.00
【ローストチキン】	
鶏肉	50.00
並塩	0.17
日本酒	0.40
米ぬか油	0.40
しょうが	0.25
うすくちしょうゆ	0.50
こいくちしょうゆ	2.10
本みりん	1.00
上白糖	0.67
水	3.30
でんぷん	0.20
【チョップドサラダ】	
冷凍むき枝豆	5.00
大根	15.00
きゅうり	10.00
赤玉ねぎ	3.00
米ぬか油	3.10
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月 4日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【みそ汁】	
豚肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	0.50
太もやし	15.00
白菜	20.00
青ねぎ	3.00
突きこんにゃく	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
【鯖の塩焼き】	
鯖	1切
【みぞれ和え】	
小松菜	35.00
人参	5.00
冷凍大根おろし	20.00
うすくちしょうゆ	2.70
上白糖	0.60
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.03
【金時豆の甘煮】	
金時豆	8.00
上白糖	5.00
並塩	0.10
水	40.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月 5日 水曜日

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】	
鶏ミンチ	7.00
米ぬか油	0.20
日本酒	0.50
人参	10.00
干しいたけ	1.00
白菜	20.00
青ねぎ	3.00
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
鶏がら	17.00
水	150.00
ごま油	0.20
【トッポギ】	
豚肉	10.00
日本酒	0.30
玉ねぎ	40.00
キャベツ	15.00
にら	3.00
棒トック	45.00
上白糖	4.20
コチュジャン	2.55
こいくちしょうゆ	8.20
鶏ガラスープ	1.40
【おさつスティック】	
さつまいも	45.00
米ぬか油	0.50
上白糖	4.50
水あめ	0.45
穀物酢	0.10
水	5.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月 6日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【こぎつねご飯】	
精白米	110.00
鶏ミンチ	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	0.60
しょうが	0.20
油揚げ	20.00
人参	7.00
上白糖	3.00
本みりん	1.50
こいくちしょうゆ	3.00
水	20.00
こいくちしょうゆ	2.00
うすくちしょうゆ	2.00
並塩	0.60
削り節	3.00
【すまし汁】	
梅型かまぼこ	5.00
白菜	45.00
冷凍ほうれん草	10.00
うすくちしょうゆ	4.00
本みりん	0.50
並塩	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【赤魚の塩糍焼き】	
あかうお	1切
塩糍	2.70
【香味和え】	
小松菜	30.00
えのきたけ	7.00
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月 7日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ランチパン】	
ランチパン (オーぶらん抜き)	1個
【ポークビーンズ】	
豚肉	25.00
米ぬか油	0.40
赤ワイン	1.30
ミックスビーンズ	5.00
玉ねぎ	65.00
人参	15.00
トマトペースト缶	5.20
トマトケチャップ	20.00
ウスターソース	5.20
上白糖	0.80
並塩	0.40
こしょう混合	0.08
鶏ガラスープ	1.80
水	85.00
でんぷん	1.80
【米粉のチキンカツ】	
米粉さきみカツ 米ぬか油 揚げ油用	1個
ウスターソース	4.80
上白糖	1.60
水	1.60
でんぷん	0.15
【カラフルサラダ】	
レタス	15.00
きゅうり	10.00
冷凍ホールコーン	10.00
赤玉ねぎ	3.00
黒こしょう	0.02
上白糖	0.95
並塩	0.15
うすくちしょうゆ	2.00
レモン汁	1.20
米ぬか油	0.50
白ワイン	0.80
【マッシュポテト】	
マッシュポテト	30.00
乾燥パセリ	0.01
ノンエッグマヨネーズ	5.00
並塩	0.10
黒こしょう	0.02
米ぬか油	0.40
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月10日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【鶏すき】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
人参	25.00
玉ねぎ	35.00
白菜	70.00
糸こんにゃく	35.00
焼き豆腐	25.00
こいくちしょうゆ	12.00
上白糖	7.00
水	35.00
【鱈の西京焼き】	
鱈	1切
白みそ	3.20
日本酒	0.80
上白糖	0.56
本みりん	0.80
【大根の昆布漬け】	
大根	25.00
細切り昆布	0.10
穀物酢	2.00
並塩	0.15
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
【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】	
牛乳	1個

2025年 2月12日 水曜日

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
【クリームシチュー】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
じゃがいも	30.00
玉ねぎ	40.00
人参	15.00
ブロッコリー	10.00
バター	1.00
米粉	6.00
牛乳	25.00
生クリーム	1.00
並塩	1.00
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	80.00
【白身魚のフライ】	
白身魚フライ	1切
米ぬか油 揚げ油用	
ウスターソース	3.00
上白糖	1.00
水	1.00
でんぷん	0.10
【白菜のおひたし】	
白菜	35.00
白ごま	0.20
しょうが	0.10
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
粉鯉	0.05
【りんごゼリー】	
りんごゼリー	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月13日 木曜日

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】	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
春雨 甘藷	10.00
チンゲン菜	15.00
人参	10.00
干しいたけ	0.50
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	150.00
ごま油	0.30
【肉団子の酢豚風】	
ミートボール	50.00
米ぬか油	1.00
玉ねぎ	65.00
人参	20.00
青ピーマン	5.00
ガーリックパウダー	0.03
米ぬか油	0.80
上白糖	4.00
穀物酢	4.00
トマトケチャップ	3.00
トマトピューレ	1.00
オイスターソース	0.10
鶏ガラスープ	1.00
並塩	0.08
こしょう混合	0.03
水	12.00
でんぷん	0.35
ごま油	0.25
【ガーリックポテト】	
じゃがいも	40.00
米ぬか油	0.50
食塩	0.30
黒こしょう	0.03
ガーリックパウダー	0.03
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月14日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【キーマカレー】	
精白米	110.00
大豆ミート	5.00
豚ミンチ	10.00
米ぬか油	0.30
玉ねぎ	50.00
人参	20.00
ガーリックパウダー	0.02
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
ウスターソース	1.30
こいくちしょうゆ	1.30
カレー粉	0.03
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	2.00
キャベツ	40.00
冷凍ホールコーン	10.00
水菜	7.00
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
【みかん】	
みかん缶	50.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月17日 月曜日

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
米ぬか油	0.20
日本酒	0.50
油揚げ	10.00
さつまいも	40.00
白菜	20.00
青ねぎ	3.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	140.00
【ほっけの一夜干し】	
ほっけ一夜干し	1切
【きんぴらごぼう】	
ごぼう	15.00
人参	7.00
突きこんにゃく	10.00
白ごま	0.70
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	0.02
ごま油	0.30
【大豆ミートのそぼろ】	
大豆ミート	10.00
白ねぎ	3.00
しょうが	0.10
日本酒	0.30
米ぬか油	0.50
上白糖	1.20
こいくちしょうゆ	3.50
本みりん	2.00
焙煎昆布	0.01
水	25.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月18日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【キムチチャーハン】	
精白米	100.00
豚ミンチ	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
白菜キムチ	25.00
にら	3.00
ガーリックパウダー	0.02
しょうが	0.20
こいくちしょうゆ	2.30
うすくちしょうゆ	2.30
オイスターソース	0.40
鶏ガラスープ	2.60
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
ごま油	0.70
【わかめスープ】	
豆腐	30.00
干しわかめ	0.30
人参	10.00
しめじ	5.00
小松菜	20.00
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
【揚げぎょうざ】	
ぎょうざ	2個
米ぬか油 揚げ油用	
【やみつぎきゅうり】	
きゅうり	25.00
こんにゃく寒天	0.30
細切り昆布	0.20
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月19日 水曜日

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	50.00
玉ねぎ	30.00
人参	20.00
乾燥パセリ	0.05
セロリー	3.00
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
カレー粉	0.40
並塩	0.60
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	90.00
【チキンナゲット】	
チキンナゲット	2個
【米粉マカロニサラダ】	
米粉マカロニ	5.00
米ぬか油	0.50
レタス	10.00
人参	7.00
米ぬか油	2.30
白ワイン	2.30
上白糖	0.60
並塩	0.30
黒こしょう	0.03
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月20日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【大根の煮物】	
鶏肉	15.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.30
あじまるみ大根	120.00
こんにゃく	25.00
人参	20.00
煮込み昆布	0.80
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
【豚肉の生姜焼き】	
豚肉	60.00
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
【塩ポン酢和え】	
白菜	35.00
水菜	7.00
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

2025年 2月21日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【麻婆豆腐】	
豚ミンチ	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
豆腐	120.00
玉ねぎ	50.00
干ししいたけ	0.50
しょうが	0.50
信州みそ	5.00
八丁みそ	4.00
トウバンジャン	0.12
こいくちしょうゆ	2.00
上白糖	2.00
水	40.00
でんぷん	3.00
【焼きししやも】	
からふとししやも	2尾
【切干し大根のナムル】	
切干し大根	4.00
米ぬか油	0.50
うすくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.60
水	15.00
小松菜	20.00
人参	5.00
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	1.00
本みりん	0.40
焙煎昆布	0.02
ごま油	0.90
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月25日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【のっぺい汁】	
鶏肉	10.00
油揚げ	10.00
人参	10.00
冷凍里いも	30.00
干ししいたけ	1.00
青ねぎ	3.00
日本酒	0.50
うすくちしょうゆ	5.00
並塩	0.50
本みりん	0.80
削り節	4.00
出し昆布	0.50
水	130.00
でんぷん	2.00
【たまご焼きおろし添え】	
卵焼き	1個
冷凍大根おろし	15.00
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	1.50
でんぷん	0.15
【キャベツのゆずこしょう】	
キャベツ	25.00
水菜	8.00
ゆずこしょう	0.20
うすくちしょうゆ	2.30
上白糖	0.70
本みりん	0.75
焙煎昆布	0.02
ごま油	0.45
【黒糖蒸しパン】	
米粉ケーキミックス	17.00
豆乳	20.00
黒砂糖	3.00
並塩	0.01
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月26日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【マセドアンスープ】	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
ガーリックパウダー	0.01
かぶ	45.00
人参	15.00
セロリー	2.50
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.50
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	13.00
水	140.00
【豚肉のバジルソース】	
豚肉	50.00
白ワイン	2.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
バジルチップ	0.03
上白糖	2.00
こいくちしょうゆ	3.00
米ぬか油	0.60
水	4.00
でんぷん	0.15
【オニオンドレッシングサラダ】	
白菜	30.00
冷凍ホールコーン	5.00
赤玉ねぎ	3.00
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
【フライドポテト】	
フレンチポテト	40.00
米ぬか油	0.45
食塩	0.15
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 2月27日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【磯煮】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
じゃがいも	40.00
人参	25.00
大根	45.00
冷凍さやいんげん	3.00
こんにゃく	35.00
干しひじき	1.00
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	65.00
【鮭の焼き漬け】	
鮭	1切
日本酒	6.40
こいくちしょうゆ	4.80
本みりん	4.80
上白糖	1.60
【ごま和え】	
小松菜	30.00
人参	3.00
白ごま	0.40
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

2025年 2月28日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【八宝菜】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
人参	25.00
白菜	110.00
玉ねぎ	45.00
乾燥きくらげ	0.30
にら	3.00
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
【いかの甘辛がらめ】	
いか	50.00
並塩	0.30
こしょう混合	0.04
でんぷん	7.00
米ぬか油	3.50
こいくちしょうゆ	7.50
上白糖	3.80
本みりん	3.70
一味とうがらし	0.02
【ごま塩きゅうり】	
きゅうり	25.00
黒ごま	0.13
焙煎昆布	0.04
上白糖	0.26
並塩	0.35
本みりん	0.26
日本酒	1.30
ごま油	0.26
【牛乳】	
牛乳	1個