

2025年 4月10日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ボークカレーライス】	
精白米	110.00
豚肉	15.00
米ぬか油	0.50
赤ワイン	1.00
じゃがいも	40.00
玉ねぎ	60.00
人参	20.00
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
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
【チキンサラダ】	
鶏ささ身水煮	7.00
キャベツ	45.00
きゅうり	10.00
冷凍ホールコーン	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
食塩	0.35
こしょう混合	0.02
上白糖	1.90
白ワイン	1.80
【人参チップス】	
人参	40.00
でんぷん	3.30
食塩	0.15
米ぬか油 揚げ油用	
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 4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
【けんちん汁】	
豚肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
豆腐	25.00
大根	25.00
人参	10.00
青ねぎ	3.00
うすくちしょうゆ	4.00
本みりん	0.50
食塩	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	130.00
ごま油	0.50
【秋刀魚の山椒焼き】	
秋刀魚	1切
山椒粉	0.20
こいくちしょうゆ	1.20
上白糖	0.50
本みりん	0.50
日本酒	0.80
【酢の物】	
白菜	30.00
太もやし	15.00
人参	3.00
細切り昆布	0.20
穀物酢	2.50
うすくちしょうゆ	1.60
上白糖	1.30
食塩	0.10
本みりん	0.50
焙煎昆布	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 4月14日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【みそ汁】	
じゃがいも	35.00
大根	15.00
冷凍小松菜	10.00
人参	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	150.00
【鯖の幽庵焼き】	
鯖	1切
でんぷん	4.00
米ぬか油	6.00
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	1.00
水	4.00
でんぷん	0.20
【おかか和え】	
白菜	40.00
冷凍さやいんげん	5.00
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	0.02
【お祝いミニゼリー】	
ミニゼリー	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

料理名／食品名	単位	一人分量
【春の野菜ずし】		
精白米		110.00
焙煎昆布		0.03
油揚げ		7.00
人参		20.00
たけのこ水煮		5.00
和種なばな		3.00
穀物酢		7.00
上白糖		6.00
食塩		0.10
水		10.00
【しめじとわかめととうふのおすいもの】		
豆腐		25.00
しめじ		10.00
干しわかめ		0.20
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		150.00
【スナップえんどうと豚肉のレモン塩麴】		
豚肉		50.00
塩糀		4.00
米ぬか油		0.50
日本酒		0.50
ガーリックパウダー		0.01
レモン汁		0.50
スナップえんどう		7.00
でんぷん		0.20
ごま油		0.20
【春キャベツと新たまねぎのカレーマヨ】		
新キャベツ		30.00
新玉ねぎ		5.00
トマト		5.00
カレー粉		0.01
米ぬか油		0.80
穀物酢		1.30
上白糖		0.60
食塩		0.40
こしょう混合		0.01
水		4.00
ノンエッグマヨネーズ		1個
【いちごのクレープ】		
米粉のいちごクレープ		1個
【牛乳】		
牛乳		1個

料理名／食品名	単位	一人分量
【ご飯】		
精白米		110.00
【豚じゃが】		
豚肉		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
系こんにやく		30.00
冷凍グリーンピース		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
炒め		
【焼きししやも】		
からふとししやも		2尾
米ぬか油		2.00
サラダ		
【辛し和え】		
太もやし		20.00
小松菜		15.00
辛し粉		0.20
うすくちしょうゆ		3.00
上白糖		0.80
本みりん		0.80
焙煎昆布		0.03
【牛乳】		
牛乳		1個

料理名／食品名	単位	一人分量
【ご飯】		
精白米		110.00
【麻婆豆腐】		
大豆ミート		10.00
米ぬか油		0.50
日本酒		1.00
豆腐		120.00
玉ねぎ		50.00
人参		7.00
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
【ぎょうざ】		
ぎょうざ		2個
米ぬか油		4.00
【旨塩きゅうり】		
きゅうり		25.00
黒ごま		0.13
焙煎昆布		0.05
上白糖		0.30
食塩		0.50
一味とうがらし		0.01
本みりん		0.30
日本酒		1.60
ごま油		0.30
【牛乳】		
牛乳		1個

2025年 4月18日 金曜日

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】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	0.50
じゃがいも	45.00
玉ねぎ	25.00
人参	20.00
乾燥パセリ	0.02
セロリー	3.00
ガーリックパウダー	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
【ミートボールのカレーケチャップ】	
ミートボール	55.00
米ぬか油	1.50
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
水	3.60
でんぷん	0.40
【コーンサラダ】	
キャベツ	20.00
小松菜	10.00
冷凍ホールコーン	7.00
玉ねぎ	3.50
米ぬか油（炒め油）	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
食塩	0.25
ガーリックパウダー	0.01
【りんごジャム】	
りんごシロップ漬け	15.00
りんごピューレ	7.00
上白糖	4.00
レモン汁	1.20
水	2.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 4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
【わかめスープ】	
鶏ミンチ	7.00
米ぬか油	0.50
日本酒	0.50
干しわかめ	0.30
白菜	30.00
冷凍チンゲン菜	10.00
白ごま	0.30
こいくちしょうゆ	0.60
うすくちしょうゆ	5.20
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	150.00
【ホイコーロー】	
豚肉	55.00
こいくちしょうゆ	1.20
米ぬか油	0.70
日本酒	1.00
キャベツ	50.00
人参	10.00
青ピーマン	7.00
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	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	0.70
【もやしサラダ】	
太もやし	30.00
冷凍さやいんげん	5.00
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

2025年 4月22日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【新玉ねぎと油揚げの炊き込みご飯】	
精白米	100.00
もち米	7.00
豚ミンチ	7.00
米ぬか油	0.70
日本酒	1.00
新玉ねぎ	10.00
油揚げ	15.00
本みりん	1.00
うすくちしょうゆ	2.80
こいくちしょうゆ	2.80
米ぬか油	0.20
食塩	0.40
削り節	2.00
【なめこのみそ汁】	
冷凍小松菜	15.00
なめこ水煮	7.00
人参	7.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	150.00
【赤魚のねぎ塩だれ】	
あかうお	1切
でんぷん	5.00
米ぬか油	7.00
白ねぎ	7.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
うすくちしょうゆ	0.10
食塩	0.40
こしょう混合	0.02
水	6.00
でんぷん	0.20
【おひたし】	
白菜	25.00
大根	20.00
うすくちしょうゆ	2.50
こいくちしょうゆ	0.30
上白糖	0.30
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 4月23日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【鶏団子の中華煮】	
チキンボール	25.00
豆腐	100.00
玉ねぎ	50.00
白菜	30.00
人参	25.00
しょうが	0.20
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
ガーリックパウダー	0.02
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
【鯖のソース揚げ】	
鯖	50.00
食塩	0.30
日本酒	0.40
ウスターソース	2.40
でんぷん	6.00
米ぬか油	4.00
【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	2.00
水	15.00
人参	7.00
上白糖	1.00
うすくちしょうゆ	2.50
本みりん	0.40
焙煎昆布	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 4月24日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ジュリエンスープ】	
キャベツ	30.00
玉ねぎ	20.00
人参	15.00
冷凍さやいんげん	5.00
セロリー	3.00
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
鶏がら	7.00
水	140.00
【鶏肉のバジルソース】	
鶏肉	55.00
白ワイン	1.00
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	0.90
水	4.00
でんぷん	0.15
【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	7.00
人参	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
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	40.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 4月25日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【すまし汁】	
桜型かまぼこ	5.00
白菜	40.00
えのきたけ	7.00
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	0.70
水	140.00
【豚肉のしょうゆ糍焼き】	
豚肉	50.00
しょうゆ糍	5.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
【梅肉和え】	
小松菜	30.00
人参	3.00
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
【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	8.00
でんぷん	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 4月28日 月曜日

2025年 4月30日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【セルフチャーハン(ご飯)】	
精白米	110.00
【セルフチャーハン(具)】	
豚ミンチ	10.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
人参	10.00
青ピーマン	7.00
しょうが	0.25
ガーリックパウダー	0.02
上白糖	3.50
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	0.55
こしょう混合	0.02
【中華スープ】	
豆腐	35.00
冷凍チンゲン菜	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
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	140.00
【ホキのチリソース】	
ホキ	55.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぶん	7.00
米ぬか油 揚げ油用	
玉ねぎ	10.00
米ぬか油	0.50
ガーリックパウダー	0.03
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
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
水	3.00
でんぶん	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

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	0.70
白ワイン	1.00
大根	20.00
玉ねぎ	15.00
じゃがいも	25.00
人参	10.00
セロリー	3.00
冷凍さやいんげん	3.00
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
鶏がら	7.00
水	140.00
【米粉のチキンカツ】	
米粉ささみカツ	1個
米ぬか油 揚げ油用	
ウスターソース	5.00
上白糖	1.70
水	2.00
でんぶん	0.20
【ひじきサラダ】	
キャベツ	35.00
干しひじき	0.50
こいくちしょうゆ	0.60
上白糖	0.80
水	6.00
こいくちしょうゆ	2.00
うすくちしょうゆ	1.20
上白糖	3.00
本みりん	1.20
米ぬか油	1.00
【豆乳ヨーグルト和え】	
黄桃缶	30.00
豆乳ヨーグルト	15.00
【牛乳】	
牛乳	1個