

2025年 3月 3日 月曜日

2025年 3月 4日 火曜日

2025年 3月 5日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【春色ご飯】	
精白米	110.00
黒米	1.50
【厚揚げのみそ汁】	
豚ミンチ	10.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
厚揚げ	30.00
玉ねぎ	20.00
人参	7.00
青ねぎ	2.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鯖の照り焼き】	
鯖	1切
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	2.90
うすくちしょうゆ	0.70
本みりん	1.80
上白糖	1.30
水	3.30
でんぷん	0.25
【辛し和え】	
白菜	30.00
人参	5.00
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
【ミニゼリー】	
ミニゼリー	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ごはん】	
精白米	110.00
【中華スープ】	
たまご	15.00
冷凍小松菜	10.00
玉ねぎ	25.00
人参	10.00
白ねぎ	2.00
干しわかめ	0.30
うすくちしょうゆ	5.00
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	7.00
水	140.00
でんぷん	0.80
ごま油	0.30
【ぎょうざ】	
ぎょうざ	2個
米ぬか油	4.00
【キュウリの浅づけ】	
きゅうり	30.00
焙煎昆布	0.05
上白糖	0.30
並塩	0.40
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
【大学いも】	
さつまいも	50.00
米ぬか油 揚げ油用	
黒ごま	0.30
ざらめ糖	8.00
うすくちしょうゆ	0.12
穀物酢	0.10
水	6.00
【牛乳】	
牛乳	1個

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
【ミネストラスープ】	
豚肉	10.00
オリーブ油	0.10
米ぬか油	0.40
白ワイン	1.00
マカロニ	3.00
キャベツ	25.00
じゃがいも	30.00
人参	10.00
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.40
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	130.00
【カチャトーラ】	
鶏肉	50.00
白ワイン	1.50
食塩	0.60
黒こしょう	0.03
トマト缶	5.00
トマトケチャップ	15.00
ウスターソース	3.00
上白糖	0.50
水	50.00
でんぷん	0.30
【イタリアンサラダ】	
小松菜	25.00
冷凍さやいんげん	7.00
赤玉ねぎ	7.00
オリーブ油	0.10
米ぬか油	0.20
並塩	0.20
黒こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.70
上白糖	0.65
穀物酢	0.65
ハーブミックス	0.02
【マチュドニア】	
りんごシロップ漬け	30.00
黄桃缶	7.00
みかん缶	7.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 3月 6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	95.00
発芽玄米	15.00
豚肉	20.00
米ぬか油	0.50
赤ワイン	1.00
じゃがいも	45.00
玉ねぎ	45.00
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
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
【春キャベツのサラダ】	
新キャベツ	45.00
冷凍ホールコーン	7.00
きゅうり	5.00
玉ねぎ	3.50
米ぬか油	0.30
米ぬか油	2.50
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
【人参チップス】	
人参	30.00
でんぷん	5.00
並塩	0.15
こしょう混合	0.02
米ぬか油 揚げ油用	
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 3月 7日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【キムチチゲ】	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
豆腐	55.00
白菜キムチ	35.00
白菜	40.00
太もやし	30.00
玉ねぎ	20.00
人参	10.00
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	40.00
【豚肉のねぎ塩だれ】	
豚肉	50.00
日本酒	2.00
米ぬか油	1.00
白ねぎ	8.00
ガーリックパウダー	0.02
レモン汁	1.20
並塩	0.30
黒こしょう	0.02
水	6.00
でんぷん	0.20
【海藻サラダ】	
大根	20.00
キャベツ	20.00
海藻ミックス	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	1.00
本みりん	0.50
ごま油	0.50
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 3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
【スープ煮】	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
じゃがいも	50.00
キャベツ	30.00
玉ねぎ	40.00
人参	20.00
乾燥パセリ	0.03
こいくちしょうゆ	1.00
うすくちしょうゆ	2.00
並塩	0.40
本みりん	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	7.00
水	60.00
【豚肉のオニオンソース】	
豚肉	55.00
食塩	0.30
米ぬか油	0.20
白ワイン	2.00
ソティ玉葱	8.00
しょうが	0.20
黒こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	2.80
上白糖	1.40
本みりん	1.80
水	4.00
でんぷん	0.17
【コーンサラダ】	
太もやし	20.00
小松菜	10.00
冷凍ホールコーン	7.00
並塩	0.40
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.40
上白糖	2.00
穀物酢	2.30
米ぬか油	0.80
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 3月11日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【赤飯】	
精白米	100.00
小豆	15.00
並塩	1.20
【おめでとうふ汁】	
祝型かまぼこ	7.00
豆腐	25.00
白菜	30.00
青ねぎ	2.00
うすくちしょうゆ	4.50
本みりん	0.30
並塩	0.50
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鶏肉のから揚げ】	
鶏肉	50.00
ガーリックパウダー	0.02
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	2.20
上白糖	0.10
日本酒	0.40
でんぷん	7.00
米ぬか油 揚げ油用	
【菜の花の和え物】	
キャベツ	25.00
大阪しろな	10.00
和種なばな	5.00
うすくちしょうゆ	2.50
こいくちしょうゆ	0.50
上白糖	0.30
本みりん	1.00
焙煎昆布	0.02
【きな粉蒸しパン】	
きな粉	3.00
豆乳	20.00
米粉ケーキミックス	17.00
上白糖	2.00
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 3月12日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【コンソメスープ】	
ウインナー	15.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
キャベツ	30.00
玉ねぎ	20.00
人参	10.00
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
フイヨン	18.00
水	140.00
【ホキのバジルソース】	
ホキ	50.00
白ワイン	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぷん	9.00
米ぬか油 揚げ油用	
バジルチップ	0.03
上白糖	2.00
こいくちしょうゆ	2.50
水	2.50
でんぷん	0.20
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	40.00
穀物酢	1.30
上白糖	0.56
並塩	0.28
人参	5.00
冷凍ホールコーン	5.00
米ぬか油	1.80
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
水	3.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 3月13日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【炊き込みご飯】	
精白米	100.00
大豆ミート	5.00
米ぬか油	0.20
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	0.50
日本酒	1.00
本みりん	1.00
人参	10.00
油揚げ	5.00
うすくちしょうゆ	2.80
こいくちしょうゆ	2.80
並塩	0.40
削り節	2.00
【赤だし】	
白菜	45.00
えのきたけ	5.00
青ねぎ	2.00
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
【焼き鳥】	
鶏肉	50.00
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	1.00
日本酒	0.80
こいくちしょうゆ	2.60
日本酒	1.00
上白糖	1.20
本みりん	1.60
水	4.50
でんぷん	0.35
【ちりめんじゃこの酢の物】	
ちりめんじゃこ	2.00
太もやし	20.00
きゅうり	10.00
干しわかめ	0.20
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	2.00
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
並塩	0.10
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 3月17日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【肉みそうどん】	
冷凍うどん	160.00
米ぬか油	5.00
豚ミンチ	15.00
大豆ミート	3.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
玉ねぎ	60.00
人参	25.00
にら	3.00
干しいたけ	1.00
ガーリックパウダー	0.02
しょうが	0.20
トウバンジャン	0.20
テンメンジャン	6.00
赤みそ	9.00
本みりん	1.00
上白糖	1.80
並塩	0.35
こいくちしょうゆ	5.50
水	60.00
でんぷん	2.00
ごま油	0.20
【鯖の竜田揚げ】	
鯖	50.00
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	1.50
日本酒	0.80
でんぷん	6.00
米ぬか油 揚げ油用	
【大根と昆布の甘酢漬け】	
大根	40.00
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
並塩	0.20
【みかん】	
みかん缶	40.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 3月18日 火曜日

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	10.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
トック	30.00
玉ねぎ	30.00
人参	10.00
冷凍チンゲン菜	10.00
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
【豚キムチ】	
豚肉	40.00
こいくちしょうゆ	1.20
日本酒	1.00
米ぬか油	0.50
白菜	20.00
白菜キムチ	30.00
こいくちしょうゆ	2.30
オイスターソース	0.35
【春雨サラダ】	
春雨 甘藷	8.00
人参	7.00
青ピーマン	5.00
うすくちしょうゆ	5.00
本みりん	1.20
上白糖	1.20
ごま油	0.30
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 3月19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
【塩ちゃんこ】	
チキンボール	25.00
豆腐	40.00
白菜	40.00
大根	20.00
人参	10.00
ごぼう	10.00
ガーリックパウダー	0.02
しょうが	0.20
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
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	60.00
ごま油	0.50
【焼きししゃも】	
からふとししゃも	2尾
【ひじきの和え物】	
大阪しるな	10.00
きゅうり	25.00
干しひじき	0.20
こいくちしょうゆ	0.30
上白糖	0.15
水	3.00
こいくちしょうゆ	2.70
上白糖	0.90
焙煎昆布	0.04
本みりん	1.20
【牛乳】	
牛乳	1個

