

2025年 5月 1日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
<b>【大豆ミート&amp;ポークカレー】</b>	
精白米	110.00
豚ミンチ	5.00
大豆ミート	5.00
米ぬか油	0.50
赤ワイン	1.00
じゃがいも	30.00
玉ねぎ	30.00
人参	15.00
ガーリックパウダー	0.03
しょうが粉	0.03
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	140.00
<b>【ツナのマリネ】</b>	
ツナ油漬	7.00
キャベツ	20.00
冷凍ほうれん草	15.00
玉ねぎ	15.00
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
こしょう混合	0.02
上白糖	1.60
白ワイン	1.60
<b>【さつまいもチップス】</b>	
さつまいも	30.00
食塩	0.15
米ぬか油 揚げ油用	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 5月 2日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
<b>【ご飯】</b>	
精白米	110.00
<b>【わかめのすまし汁】</b>	
かぶと型かまぼこ	5.00
大根	10.00
白菜	10.00
人参	7.00
干しわかめ	0.30
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	0.80
水	140.00
<b>【鯉の揚げ煮】</b>	
鯉	50.00
しょうが粉	0.03
こいくちしょうゆ	1.00
日本酒	1.00
でんぷん	4.00
米ぬか油	6.00
こいくちしょうゆ	2.00
日本酒	1.00
上白糖	2.00
水	2.00
ごま油	0.30
<b>【ごま和え】</b>	
冷凍さやいんげん	20.00
人参	5.00
白ごま	1.00
こいくちしょうゆ	2.50
うすくちしょうゆ	0.70
上白糖	0.80
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
<b>【あん団子】</b>	
白玉団子	35.00
加熱済あずき	15.00
上白糖	3.00
食塩	0.20
水	7.00
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 5月 7日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
<b>【セルフぎょうざ丼（ご飯）】</b>	
精白米	110.00
<b>【セルフぎょうざ丼（具）】</b>	
豚ミンチ	25.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.50
ガーリックパウダー	0.04
しょうが粉	0.04
白菜	35.00
こいくちしょうゆ	4.00
食塩	0.30
こしょう混合	0.03
でんぷん	0.50
ごま油	1.80
<b>【春雨スープ】</b>	
春雨 甘藷	10.00
冷凍チンゲン菜	7.00
人参	7.00
干ししいたけ	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	150.00
<b>【鶏肉の香味だれ】</b>	
鶏肉	50.00
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	1.50
しょうが粉	0.03
ガーリックパウダー	0.03
でんぷん	4.00
米ぬか油	7.00
こいくちしょうゆ	4.00
本みりん	1.00
上白糖	0.80
水	5.00
でんぷん	0.25
<b>【三色ナムル】</b>	
太もやし	20.00
冷凍小松菜	7.00
人参	5.00
上白糖	0.80
本みりん	0.90
こいくちしょうゆ	3.00
ガーリックパウダー	0.03
ごま油	0.90
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 5月 8日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
<b>【豆ご飯】</b>	
精白米	110.00
むきえんどう豆	5.00
食塩	0.80
日本酒	0.80
<b>【豚汁】</b>	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
新じゃがいも	15.00
新玉ねぎ	15.00
人参	7.00
ごぼう	7.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	140.00
<b>【さけの味そ煮】</b>	
鮭	1切
しょうが	0.80
赤みそ	4.00
白みそ	4.00
上白糖	12.00
本みりん	4.80
こいくちしょうゆ	13.00
日本酒	2.80
水	22.00
でんぷん	0.30
<b>【わかめときゅうりの酢の物】</b>	
干しわかめ	0.50
きゅうり	25.00
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
穀物酢	2.50
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
上白糖	2.00
食塩	0.10
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 5月 9日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
<b>【ランチパン】</b>	
ランチパン	1個
<b>【マカロニスープ】</b>	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
マカロニ	5.00
キャベツ	15.00
人参	10.00
冷凍さやいんげん	5.00
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	17.00
水	150.00
<b>【ポークソテー】</b>	
豚肉	65.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
食塩	0.30
こしょう混合	0.02
ガーリックパウダー	0.02
玉ねぎ	15.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.00
でんぷん	0.20
<b>【イタリアンサラダ】</b>	
レタス	10.00
冷凍ほうれん草	20.00
赤玉ねぎ	15.00
米ぬか油	0.30
食塩	0.20
こしょう混合	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
<b>【みかんジャム】</b>	
みかん缶	30.00
上白糖	2.00
水	2.00
でんぷん	0.15
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 5月12日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
<b>【ご飯】</b>	
精白米	110.00
<b>【麻婆豆腐】</b>	
豚ミンチ	5.00
大豆ミート	7.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
豆腐	100.00
なす	30.00
玉ねぎ	40.00
人参	7.00
しょうが粉	0.05
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
<b>【焼きししゃも】</b>	
からふとししゃも	2尾
<b>【もやしの和え物】</b>	
太もやし	20.00
冷凍チンゲン菜	10.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.90
本みりん	0.90
ガーリックパウダー	0.03
ごま油	0.90
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個



2025年 5月16日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
<b>【ご飯】</b>	
精白米	110.00
<b>【磯煮】</b>	
豚肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
じゃがいも	30.00
人参	15.00
大根	55.00
冷凍さやいんげん	5.00
こんにゃく	50.00
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	1.50
水	65.00
<b>【鯖のねぎ塩だれ】</b>	
鯖	1切
日本酒	1.00
白ねぎ	3.00
米ぬか油	0.20
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
<b>【梅肉和え】</b>	
冷凍小松菜	7.00
太もやし	25.00
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
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 5月19日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
<b>【ご飯】</b>	
精白米	110.00
<b>【マセドアンスープ】</b>	
じゃがいも	30.00
人参	10.00
玉ねぎ	25.00
ガーリックパウダー	0.03
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.50
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	140.00
<b>【バジルポーク】</b>	
豚肉	60.00
白ワイン	1.00
米ぬか油	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
バジルチップ	0.06
上白糖	2.50
こいくちしょうゆ	4.00
水	5.00
でんぷん	0.20
<b>【ドレッシングサラダ】</b>	
キャベツ	10.00
赤玉ねぎ	15.00
冷凍小松菜	15.00
こしょう混合	0.02
上白糖	1.20
食塩	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
米ぬか油	0.30
<b>【レモンケーキ】</b>	
米粉ケーキミックス	17.00
豆乳	16.00
レモン汁	1.50
上白糖	4.00
米ぬか油	0.20
アルミカップ	1個
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 5月20日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
<b>【みそラーメン】</b>	
蒸し中華めん	200.00
豚肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
冷凍チンゲン菜	10.00
太もやし	30.00
ガーリックパウダー	0.05
赤みそ	18.00
こいくちしょうゆ	6.00
食塩	0.30
こしょう混合	0.07
鶏がら	20.00
豚骨	6.00
水	220.00
ごま油	0.60
<b>【春巻き】</b>	
春巻き	1個
米ぬか油 揚げ油用	
<b>【中華和え】</b>	
大根	15.00
白菜	15.00
こんにゃく寒天	0.50
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.60
本みりん	0.90
ごま油	0.40
<b>【ぶどうゼリー】</b>	
ぶどうゼリー	40.00
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 5月21日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【カレーピラフ】</b>	
精白米	100.00
豚ミンチ	10.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
玉ねぎ	20.00
人参	5.00
冷凍さやいんげん	5.00
しょうが粉	0.03
ガーリックパウダー	0.03
カレー粉	0.60
食塩	0.80
うすくちしょうゆ	2.20
こしょう混合	0.02
鶏ガラスープ	1.30
<b>【野菜スープ】</b>	
キャベツ	15.00
玉ねぎ	20.00
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
鶏がら	10.00
水	140.00
<b>【タンドリー風チキン】</b>	
鶏肉	55.00
塩糀	1.50
ガーリックパウダー	0.02
しょうが粉	0.02
トマトケチャップ	2.00
米ぬか油	1.00
カレー粉	0.30
<b>【ひよこ豆のサラダ】</b>	
きゅうり	10.00
加熱済ひよこ豆	10.00
玉ねぎ	20.00
米ぬか油	1.30
食塩	0.30
黒こしょう	0.03
上白糖	1.60
うすくちしょうゆ	3.30
レモン汁	1.60
白ワイン	0.60
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 5月22日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【ご飯】</b>	
精白米	110.00
<b>【さつま汁】</b>	
鶏肉	15.00
日本酒	1.00
さつまいも	20.00
大根	20.00
人参	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	4.00
出し昆布	0.30
水	140.00
<b>【豚肉の辛し醤油がけ】</b>	
豚肉	55.00
日本酒	1.00
米ぬか油	1.00
日本酒	0.50
食塩	0.20
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
<b>【塩ポン酢和え】</b>	
白菜	25.00
冷凍ほうれん草	15.00
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
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 5月23日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【ご飯】</b>	
精白米	110.00
<b>【コンソープ】</b>	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
玉ねぎ	25.00
キャベツ	15.00
冷凍ホールコーン	15.00
人参	10.00
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.50
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	140.00
<b>【ホキのエスカベッシュ】</b>	
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	4.00
米ぬか油	6.00
玉ねぎ	5.00
米ぬか油	0.10
米ぬか油	0.70
ガーリックパウダー	0.02
穀物酢	2.50
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	2.00
食塩	0.05
水	12.00
でんぷん	0.30
<b>【ガーリックポテト】</b>	
じゃがいも	45.00
米ぬか油	1.00
食塩	0.30
黒こしょう	0.03
ガーリックパウダー	0.03
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個



2025年 5月29日 木曜日

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】	
キャベツ	15.00
玉ねぎ	20.00
人参	7.00
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	17.00
水	150.00
【スパイシーポーク】	
豚肉	55.00
白ワイン	1.00
食塩	0.50
カレー粉	0.40
オールスパイス	0.06
こしょう混合	0.02
レモン汁	0.30
でんぷん	4.00
米ぬか油	7.00
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	25.00
きゅうり	7.00
玉ねぎ	10.00
人参	5.00
冷凍ホールコーン	7.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
ノンエッグマヨネーズ	1袋
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 5月30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	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
豆腐	40.00
大根	25.00
人参	7.00
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
【赤魚のねぎみそ焼き】	
あかうお	1切
日本酒	1.00
米ぬか油	1.00
白ねぎ	3.00
こいくちしょうゆ	0.40
上白糖	0.40
赤みそ	2.50
【辛し和え】	
白菜	25.00
冷凍ほうれん草	20.00
辛し粉	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.70
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個