

2025年 6月 5日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【韓国風すき焼き】	
豚肉	15.00
こいくちしょうゆ	2.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
豆腐	120.00
白菜	40.00
人参	15.00
白菜キムチ	15.00
しょうが粉	0.02
ガーリックパウダー	0.01
こいくちしょうゆ	6.50
りんごピューレ	2.80
上白糖	2.80
水	15.00
【ちくわもろこし揚げ】	
ちくわ	20.00
玉ねぎ	20.00
冷凍ホールコーン	10.00
米粉	0.38
米粉	7.00
食塩	0.20
水	1.80
米ぬか油 揚げ油用	
【小松菜のおかか醤油】	
冷凍小松菜	25.00
えのきたけ	5.00
粉鯉	2.00
うすくちしょうゆ	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
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 6月 6日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【田舎汁】	
厚揚げ	30.00
なす	20.00
米ぬか油	0.30
冷凍小松菜	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
【ほっけの一夜干し】	
ほっけ一夜干し	1切
【おろし和え】	
冷凍ほうれん草	35.00
人参	5.00
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
【大豆ミートのそぼろ】	
大豆ミート	7.00
白ねぎ	1.50
しょうが粉	0.03
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	5.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 6月 9日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【セルフツナチャーハン(ご飯)】	
精白米	110.00
【セルフツナチャーハン(具)】	
ツナ油漬	20.00
日本酒	0.50
玉ねぎ	15.00
人参	8.00
ガーリックパウダー	0.03
しょうが粉	0.03
上白糖	3.00
オイスターソース	0.30
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
【もずくスープ】	
豆腐	30.00
もずく	10.00
白菜	20.00
冷凍チンゲン菜	10.00
しょうが粉	0.02
うすくちしょうゆ	5.40
こいくちしょうゆ	0.60
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
本みりん	0.40
鶏がら	17.00
水	140.00
ごま油	0.50
【ホイコーロー】	
豚肉	50.00
こいくちしょうゆ	0.85
日本酒	0.70
米ぬか油	0.20
キャベツ	18.00
青ピーマン	5.00
しょうが	0.01
ガーリックパウダー	0.01
こいくちしょうゆ	1.10
トウバンジャン	0.15
テンメンジャン	2.80
オイスターソース	0.30
本みりん	1.40
でんぶん	0.10
ごま油	0.30
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 6月10日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豚汁】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	0.50
太もやし	15.00
冷凍小松菜	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	145.00
【赤魚の照り焼き】	
あかうお	1切
でんぷん	4.80
米ぬか油	4.00
こいくちしょうゆ	1.60
上白糖	0.80
本みりん	0.80
水	4.80
でんぷん	0.16
【きんぴらごぼう】	
ごぼう	10.00
人参	7.00
突きこんにゃく	10.00
冷凍さやいんげん	3.00
ごま油	0.30
白ごま	0.70
こいくちしょうゆ	2.70
上白糖	1.20
本みりん	0.30
焙煎昆布	0.02
ごま油	0.10
【厚揚げのしょうがあん】	
厚揚げ	30.00
青ねぎ	1.00
しょうが粉	0.01
うすくちしょうゆ	2.10
上白糖	0.75
本みりん	0.40
水	30.00
でんぷん	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 6月11日 水曜日

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】	
キャベツ	35.00
玉ねぎ	20.00
セロリー	2.00
白ワイン	0.50
米ぬか油	0.20
乾燥パセリ	0.02
ガーリックパウダー	0.01
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	13.00
水	145.00
【ミートボールのケチャップソース】	
ミートボール	50.00
米ぬか油	0.70
トマトケチャップ	10.00
ウスターソース	1.20
上白糖	0.65
水	2.50
でんぷん	0.30
【チョップドサラダ】	
冷凍むぎ枝豆	5.00
大根	10.00
きゅうり	15.00
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
食塩	0.25
ガーリックパウダー	0.01
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 6月12日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【カレーうどん】	
冷凍うどん	180.00
米ぬか油	3.60
豚肉	10.00
玉ねぎ	40.00
人参	15.00
油揚げ	10.00
米粉カレールウ	12.00
カレー粉	0.20
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	4.50
うすくちしょうゆ	2.30
本みりん	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
出し昆布	0.90
削り節	4.00
水	180.00
でんぷん	1.20
【コロッケ】	
コロッケ	1個
米ぬか油 揚げ油用	
【キャベツのゆずこしょう】	
キャベツ	25.00
人参	3.00
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
【みかん】	
みかん缶	40.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 6月13日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【冬瓜のおすまし】	
冬瓜	20.00
人参	10.00
しめじ	5.00
冷凍ほうれん草	10.00
うすくちしょうゆ	5.00
食塩	0.45
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	150.00
【焼きとん】	
豚肉	60.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
白ねぎ	3.00
米ぬか油	0.20
ガーリックパウダー	0.02
信州みそ	4.20
本みりん	2.30
こいくちしょうゆ	0.20
一味とうがらし	0.01
水	4.00
【いんげんのごま和え】	
冷凍さやいんげん	20.00
白ごま	0.50
上白糖	1.80
こいくちしょうゆ	1.80
本みりん	0.90
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 6月16日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ブークビーンズ】	
豚肉	20.00
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	60.00
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
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏ガラスープ	1.80
水	90.00
でんぷん	1.80
【鱈のポテト焼き】	
鱈	1切
白ワイン	0.80
こしょう混合	0.02
マッシュポテト	16.00
玉ねぎ	5.00
乾燥パセリ	0.01
食塩	0.15
こしょう混合	0.01
米ぬか油	0.80
ノンエッグマヨネーズ	8.00
【スパゲティソテー】	
スパゲティ	7.00
冷凍ほうれん草	15.00
冷凍ホールコーン	5.00
米ぬか油	0.30
食塩	0.20
こしょう混合	0.20
うすくちしょうゆ	0.70
焙煎昆布	0.02
米ぬか油	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 6月17日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ビーフンスープ】	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	0.50
ビーフン	5.00
白菜	30.00
人参	5.00
うすくちしょうゆ	5.40
こいくちしょうゆ	0.60
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	150.00
ごま油	0.20
【いかのチリソース】	
いか	45.00
食塩	0.25
ガーリックパウダー	0.02
でんぷん	6.00
米ぬか油	3.30
トマトケチャップ	4.50
しょうが粉	0.02
ガーリックパウダー	0.02
トウバンジャン	0.05
鶏ガラスープ	1.50
上白糖	1.20
日本酒	0.15
食塩	0.10
水	1.50
でんぷん	0.10
【中華和え】	
太もやし	20.00
冷凍チンゲン菜	10.00
こいくちしょうゆ	2.50
上白糖	1.30
本みりん	0.60
ごま油	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 6月23日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【玄米ごはん】	
精白米	100.00
発芽玄米	10.00
【とりじゃが】	
鶏肉	10.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.30
じゃがいも	55.00
玉ねぎ	70.00
人参	20.00
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
しょうが粉	0.02
削り節	1.20
水	50.00
【ぶたにくのしょうがやき】	
豚肉	35.00
米ぬか油	0.25
日本酒	3.00
玉ねぎ	15.00
しょうが	0.80
こいくちしょうゆ	2.80
上白糖	0.85
本みりん	0.56
でんぷん	0.10
【きゅうりのきゅうちゃん】	
きゅうり	20.00
干しわかめ	0.20
しょうが粉	0.02
うすくちしょうゆ	3.30
穀物酢	1.90
上白糖	1.10
焙煎昆布	0.02
一味とうがらし	0.01
【だいがくいも】	
さつまいも	30.00
米ぬか油	0.30
ざらめ糖	7.00
うすくちしょうゆ	0.10
穀物酢	0.10
水	3.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 6月24日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【中華コーンスープ】	
冷凍ホールコーン	25.00
白菜	25.00
人参	10.00
干しいたけ	0.50
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
ごま油	0.15
【ヤンニョムチキン】	
鶏肉	50.00
食塩	0.16
こしょう混合	0.02
米ぬか油	1.70
でんぷん	3.30
トマトケチャップ	3.00
コチュジャン	3.30
上白糖	0.85
本みりん	1.00
ごま油	0.40
【バンサンスー】	
太もやし	20.00
冷凍さやいんげん	12.00
人参	3.00
うすくちしょうゆ	2.80
穀物酢	1.90
上白糖	1.10
本みりん	0.55
ごま油	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 6月30日 月曜日

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
【かぼちゃのポタージュ】	
ウィンナー	10.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	0.50
かぼちゃ	25.00
乾燥パセリ	0.03
かぼちゃピューレ	15.00
牛乳	25.00
米粉	6.00
バター	1.00
上白糖	1.00
食塩	0.80
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	80.00
【プレ・ロティ】	
鶏肉	50.00
白ワイン	0.30
食塩	0.25
ハーブミックス	0.04
ガーリックパウダー	0.02
米ぬか油	2.50
【カラフルサラダ】	
レタス	10.00
冷凍ほうれん草	10.00
冷凍ホールコーン	7.00
赤玉ねぎ	10.00
こしょう混合	0.02
上白糖	0.90
食塩	0.15
うすくちしょうゆ	1.90
レモン汁	0.90
米ぬか油	0.70
白ワイン	0.60
【いちごジャム】	
いちごジャム	1袋
【牛乳】	
牛乳	1個