

2025年 7月 1日 火曜日

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	10.00		
大豆ミート	3.00		
米ぬか油	0.30		
日本酒	1.00		
豆腐	130.00		
玉ねぎ	50.00		
干しいたけ	0.50		
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		
【焼きししやも】			
からふとししやも	2尾		
【こんにゃく寒天の中華サラダ】			
太もやし	25.00		
こんにゃく寒天	0.30		
冷凍チンゲン菜	7.00		
こいくちしょうゆ	1.00		
うすくちしょうゆ	1.80		
本みりん	1.20		
上白糖	1.20		
ごま油	0.50		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2025年 7月 2日 水曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【じゃがいものみそ汁】			
鶏肉	10.00		
米ぬか油	0.30		
日本酒	1.00		
じゃがいも	25.00		
玉ねぎ	25.00		
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		
【ハンバーグのおろしだれ】			
ハンバーグ	1個		
冷凍大根おろし	12.00		
うすくちしょうゆ	2.50		
上白糖	1.50		
焙煎昆布	0.03		
でんぷん	0.20		
【ゆず和え】			
小松菜(地場産)	30.00		
えのきたけ	5.00		
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 7月 3日 木曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【コシヤリ(ご飯)】			
精白米	110.00		
【コシヤリ(具)】			
鶏肉	10.00		
米ぬか油	0.30		
赤ワイン	1.00		
マカロニ	8.00		
加熱済ひよこ豆	3.00		
玉ねぎ	50.00		
人参	5.00		
ガーリックパウダー	0.02		
トマトペースト缶	4.00		
トマトケチャップ	15.00		
ウスターソース	4.00		
上白糖	0.60		
食塩	0.30		
こしょう混合	0.04		
コリアンダーパウダー	0.01		
鶏ガラスープ	1.20		
水	100.00		
でんぷん	0.90		
【フィラハバネー】			
米粉さきみカツ	1個		
米ぬか油 揚げ油用			
【タヒーナサラダ】			
じゃがいも	20.00		
玉ねぎ	10.00		
きゅうり	5.00		
食塩	0.20		
こしょう混合	0.01		
ドレッシング ごま	1個		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2025年 7月 4日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【きのこのたきこみご飯】</b>	
精白米	100.00
油揚げ	3.00
人参	2.00
冷凍ホールコーン	3.00
まいたけ	2.00
えのきたけ	3.00
うすくちしょうゆ	2.80
こいくちしょうゆ	2.80
食塩	0.40
削り節	2.00
<b>【わかめと卵のスープ】</b>	
たまご	15.00
冷凍ホールコーン	6.00
干しわかめ	0.50
うすくちしょうゆ	5.20
こいくちしょうゆ	0.40
食塩	0.50
本みりん	0.40
削り節	4.00
出し昆布	0.30
水	160.00
でんぷん	0.50
<b>【あじのなんばんづけ】</b>	
鰯	1枚
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぷん	3.00
米ぬか油	4.00
人参	3.00
玉ねぎ	3.00
ガーリックパウダー	0.02
日本酒	0.50
こいくちしょうゆ	1.50
穀物酢	2.00
上白糖	1.50
一味とうがらし	0.01
水	2.00
でんぷん	0.20
<b>【きゅうちゃんづけ】</b>	
きゅうり	20.00
焙煎昆布	0.04
上白糖	0.26
食塩	0.35
本みりん	0.26
日本酒	1.30
ごま油	0.26
<b>【桃ゼリー】</b>	
白桃ゼリー	40.00
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 7月 7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>【七夕汁】</b>	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
星型かまぼこ	7.00
豆腐	30.00
人参	15.00
うすくちしょうゆ	4.50
本みりん	0.30
食塩	0.50
削り節	3.50
出し昆布	0.30
水	150.00
<b>【夏野菜のかき揚げ】</b>	
玉ねぎ	30.00
冷凍ホールコーン	10.00
冷凍むき枝豆	5.00
にがうり	5.00
食塩(もみ込み用)	0.10
米粉	8.00
でんぷん	4.00
食塩	0.20
水	10.00
米ぬか油 揚げ油用	
<b>【ごま和え】</b>	
冷凍小松菜	30.00
しめじ	5.00
白ごま	0.50
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
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2025年 7月 8日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【大豆ミートの夏野菜カレー】</b>	
精白米	110.00
大豆ミート	5.00
米ぬか油	0.30
玉ねぎ	30.00
なす(地場産)	15.00
冷凍かぼちゃ	20.00
冷凍さやいんげん	5.00
ガーリックパウダー	0.02
しょうが粉	0.02
りんごピューレ	3.00
米粉カレールウ	22.00
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	160.00
<b>【マカロニチキンサラダ】</b>	
ツイストマカロニ	10.00
鶏ささ身水煮	5.00
キャベツ	20.00
赤玉ねぎ	5.00
こしょう混合	0.02
上白糖	1.00
食塩	0.15
うすくちしょうゆ	2.00
レモン汁	1.00
白ワイン	0.80
米ぬか油	0.50
<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 7月 9日 水曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【冬瓜のトックスープ】			
鶏ミンチ	5.00		
米ぬか油	0.20		
日本酒	1.00		
トック	30.00		
玉ねぎ	20.00		
冬瓜	20.00		
人参	7.00		
うすくちしょうゆ	4.30		
こいくちしょうゆ	0.60		
食塩	0.50		
こしょう混合	0.02		
鶏がら	15.00		
水	140.00		
ごま油	0.30		
【春巻き】			
春巻き	1個		
米ぬか油 揚げ油用			
【ナムル】			
太もやし	25.00		
冷凍ほうれん草	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		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2025年 7月10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】			
豚肉	10.00		
米ぬか油	0.30		
白ワイン	1.00		
じゃがいも	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		
ブイヨン	18.00		
水	150.00		
【赤魚のバジルソース】			
あかうお	1切		
白ワイン	1.00		
食塩	0.20		
こしょう混合	0.02		
でんぷん	6.00		
米ぬか油	4.00		
バジルチップ	0.03		
上白糖	1.30		
こいくちしょうゆ	1.70		
米ぬか油	0.50		
水	5.00		
でんぷん	0.20		
【トマトドレッシングサラダ】			
キャベツ	30.00		
冷凍むぎ枝豆	4.00		
トマト(地場産)	5.00		
うすくちしょうゆ	0.50		
レモン汁	1.00		
米ぬか油	0.60		
食塩	0.30		
こしょう混合	0.02		
上白糖	1.00		
白ワイン	1.00		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2025年 7月17日 木曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ミートスパゲティ】			
スパゲティ	80.00		
米ぬか油	1.00		
米ぬか油	4.00		
豚ミンチ	30.00		
米ぬか油	0.30		
白ワイン	1.00		
玉ねぎ	60.00		
人参	7.00		
ガーリックパウダー	0.03		
トマト缶	15.00		
トマトケチャップ	30.00		
上白糖	0.30		
食塩	0.60		
こしょう混合	0.03		
鶏がら	8.00		
水	90.00		
でんぷん	2.00		
【ツナのマリネ】			
ツナ油漬	5.00		
キャベツ	30.00		
赤玉ねぎ	7.00		
冷凍さやいんげん	5.00		
うすくちしょうゆ	1.00		
レモン汁	2.00		
米ぬか油	1.40		
穀物酢	0.80		
食塩	0.35		
こしょう混合	0.02		
上白糖	1.90		
白ワイン	1.80		
【ガーリックポテト】			
フレンチポテト	40.00		
米ぬか油	0.30		
食塩	0.50		
こしょう混合	0.03		
ガーリックパウダー	0.05		
【牛乳】			
牛乳	1個		