2025年 9月 1日 月曜日		2025年 9月 2日 火曜日		2025年 9月 3日 水曜日	
料理名/食品名 一人分量		料理名/食品名 一人分量 単位 g		料理名/食品名 一人分量	
単位	g	単位【ご飯】	g	単位【ご飯】	g
精白米	110.00	精白米	110.00	精白米	110.00
【かぼちゃスープ】 玉ねぎ 冷凍ほうれん草 人参 米ぬか油 うすくちしょうゆ こいら カガーリックパウダー こりう混合 繋が	35. 00 25. 00 10. 00 7. 00 0. 50 4. 00 0. 50 0. 40 0. 02 0. 03 13. 00 150. 00	【豚汁】 豚肉 米ぬか油 日本酒 キャベツ 冷凍ごぼう 人参 突きこんにゃく 赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布 水	15. 00 0. 70 0. 50 15. 00 7. 00 5. 00 10. 00 11. 00 3. 00 3. 00 0. 30 160. 00	【冬瓜と厚揚げの中華ス- 厚揚げ 玉ねぎ 冬瓜 冷凍チンゲン菜 人参 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しょうが粉 こしょうが粉 こしょうが ここしょう 瀬がら 水	- ブ煮】 30.00 25.00 15.00 7.00 5.00 4.60 0.60 0.50 0.02 0.03 17.00 150.00
【肉団子のオニオンソース ミニ肉団子 米ぬか油 玉ねぎ 米ぬか油 上白糖 本みりくちしょうゆ 水 でんぷん	10.00 0.70 3.50 0.50 4.00 0.30	【米粉チキンカツおろした 米粉ささみカツ 米ぬか油 揚げ油用 冷凍大根おろし うすくちしょうゆ 上白糖 でんぷん	され】 1個 15.00 2.50 1.50 0.15	【鶏肉の甘辛だれ】 鶏肉 日本酒 食塩 こしょう混合 でんぷん 米ぬか油 こいくちしょうゆ 上白糖 日本酒 本みりん	60. 00 1. 00 0. 20 0. 02 5. 00 8. 00 2. 80 1. 20 1. 20 1. 20
【キャベツサラダ】 キャベツ きゅうり 人参 食塩 こしょう混合 うすくちしょうゆ 上白糖 穀物酢 米ぬか油	15. 00 7. 00 2. 00 0. 40 0. 02 2. 40 2. 00 2. 30 0. 80	【ひじきの煮物】 干しひじき 人参 冷凍さやいんげん 米ぬか油 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 削り節 水	3. 00 3. 00 3. 00 0. 50 2. 80 1. 90 0. 40 0. 20 12. 00	ボーでんぷん でんぷん 【茎わかめの中華和え】 太もやし 茎わかめ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 上白糖 ごま油	30. 00 5. 00 1. 80 1. 20 0. 50
【牛乳】 牛乳	1個	【 牛乳 】 牛乳	1個	【牛乳】 牛乳	1個

#位	料理名/食品名 一人分量		2025年 9月 5日 金曜日 料理名/食品名 一人分量		2025年 9月 8日 月曜日 料理名/食品名 一人分量	
(本) (**)	単位				単位	<u> </u>
大変を	【キーマカレー】	440.00	【さつまいもご飯】	405.00	【ご飯】	
日本酒	精日米	110. 00	<u>精日米</u>	105. 00	精日米	110.00
日本酒				20.00		
日本酒			<u> </u>	1 20		
R ミンチ				0.80		
# Abox				1 0.00		
大豆ミート	豚ミンチ	5. 00				
大豆ミート	米ぬか油	1.00			【フォー】	10.00
五ねぎ 60 00 15	- 赤ワイン	1.00			<u> 鶏むねミンチ</u>	10.00
五ねぎ 60 00 15	+==-	10.00			大のが出して大流	1.00
リカンピューレ 3.00 大マトケチャップ 2.00 ナマトケチャップ 1.30 ウスターソース 1.30 こいくちしょうゆ 0.1 カレー粉 0.03 食塩 0.00 こしょう混合 0.04 パシル粉 0.04 類がち 9.00 豚青 3.00 水 130.00 水 130.00 水 130.00 水 150.00 水水 150.00 水水 150.00 水水 150.00 水水油 10.00 <	八立: 1	10.00				
リカンピューレ 3.00 大マトケチャップ 2.00 ナマトケチャップ 1.30 ウスターソース 1.30 こいくちしょうゆ 0.1 カレー粉 0.03 食塩 0.00 こしょう混合 0.04 パシル粉 0.04 類がち 9.00 豚青 3.00 水 130.00 水 130.00 水 130.00 水 150.00 水水 150.00 水水 150.00 水水 150.00 水水油 10.00 <	玉ねぎ	60.00			フォー	10.00
リカンピューレ 3.00 大マトケチャップ 2.00 ナマトケチャップ 1.30 ウスターソース 1.30 こいくちしょうゆ 0.1 カレー粉 0.03 食塩 0.00 こしょう混合 0.04 パシル粉 0.04 類がち 9.00 豚青 3.00 水 130.00 水 130.00 水 130.00 水 150.00 水水 150.00 水水 150.00 水水 150.00 水水油 10.00 <	人参	15. 00	【里いもみそ汁】		玉ねぎ	25. 00
リカンピューレ 3.00 大マトケチャップ 2.00 ナマトケチャップ 1.30 ウスターソース 1.30 こいくちしょうゆ 0.1 カレー粉 0.03 食塩 0.00 こしょう混合 0.04 パシル粉 0.04 類がち 9.00 豚青 3.00 水 130.00 水 130.00 水 130.00 水 150.00 水水 150.00 水水 150.00 水水 150.00 水水油 10.00 <	ガーリックパウダー	0.02	油揚げ	20. 00	<u> </u>	1 <u>0</u> . 00
リカンピューレ 3.00 大マトケチャップ 2.00 ナマトケチャップ 1.30 ウスターソース 1.30 こいくちしょうゆ 0.1 カレー粉 0.03 食塩 0.00 こしょう混合 0.04 パシル粉 0.04 類がち 9.00 豚青 3.00 水 130.00 水 130.00 水 130.00 水 150.00 水水 150.00 水水 150.00 水水 150.00 水水油 10.00 <	しょうが粉	0. 02	<u> </u>	15.00		7.00
米粉カレールウ	11 / ->>	2.00	冷凍里いも	15.00	十ししいだけ	0. 30
ウスターソース	<u>ッかってユーレ</u> 米粉カレールウ	3. UU 20. 00	一	3.00	うすくちしょうゆ	1 60
ウスターソース	トマトケチャップ	20.00	赤みそ	11 00	こいくちしょうゆ	0 60
日本			白みそ	3 00	<u> </u>	0.50
日本	ウスターソース	1. 30	削り節	<u>3. 00</u>	こしょう混合	0. 03
日本	┃ こいくちしょうゆ	1. 30	出し昆布	0.30	鶏がら	17. 00
日本	カレー粉	0.03	水	160.00	1 水	16 <u>0. 00</u>
【秋刀魚の塩焼き】 1枚	フロー フロー	0. 20			よ沺	0. 70
【秋刀魚の塩焼き】 1枚	こしより混合 バジル料	0.04		+		
【秋刀魚の塩焼き】 1枚		9 00				
【秋刀魚の塩焼き】 1枚	豚 骨	3.00				
【秋刀魚の塩焼き】 1枚	水	130.00				
秋刀魚						
秋刀魚				<u> </u>		
【カラフルサラダ】 10.00			【秋刀魚の塩焼き】	1 +/-		
キャベツ 15.00				1枚		
キャベツ 15.00				+	【チャージョ(寿巻き)】	
キャベツ 15.00	【カラフルサラダ】				本巻き	1個
キャベツ 15.00	鶏ささ身水煮	10.00			米ぬか油 揚げ油用	- 1
赤玉ねぎ 10.00	キャベツ	<u> 15. 00</u>				
大きしょうゆ	冷凍小松菜	15.00				
大きしょうゆ	が生ねさ 次は十 1 1	10.00				
大きしょうゆ	市保小一ルコーノ きゅうり	7 00	【ナスのでんがく】	+		
レモン汁 1.40 1.40	219 7 9	7.00	なす(地場産)	30 00		
レモン汁 1.40 1.40	うすくちしょうゆ	0. 90	米ぬか油	5, 00		
白ワイン	レモン注	1.40				
米ぬか油 食塩 1.60 0.30 上白糖 本みりん 1.00 0.70 米ぬか油 トウバンジャン 0.15 0.15 ごしょう混合 うすくちしょうゆ 本みりん 上白糖 0.1 0.15 「は桃ゼリー」 白桃ゼリー 45.00 【ぶどう】 ぶどう 50.00	自ワイン	1.40			【さやいんげんのピリ辛炊	少め】
米ぬか油 食塩 1.60 0.30 上白糖 本みりん 1.00 0.70 米ぬか油 トウバンジャン 0.15 0.15 ごしょう混合 うすくちしょうゆ 本みりん 上白糖 0.1 0.15 「は桃ゼリー」 白桃ゼリー 45.00 【ぶどう】 ぶどう 50.00	双物作	1.60	一 亦みそ	4.00	冷凍さやいんげん	35.00
でんぶん 0.15 食塩 0.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1	上日間	1.40	こいくろしようゆ E白軸	Ų. Iģ	人参	
でんぶん 0.15 食塩 0.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1	<u> </u>	1. 00 0 30	<u> </u>	1. 00	米ぬか油	0.50
でんぶん 0.15 食塩 0.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1 1.1	こしょう混合	0.02	<u></u>	4. 00	トウバンジャン	0. 10
1 日称セリー 45.00			でんぷん	0. 15	食塩	0. 20
1 日称セリー 45.00					こしょう混合	0. 01
1 日称セリー 45.00				ļI	<u>うすくちしょうゆ</u>	1. 30
1 日称セリー 45.00					本みりん	1.00
1 日称セリー 45.00	「白桃ゼリー」			 	上口稲 デキ油	U. 30
【ぶどう】 ぶどう 50.00	<u> </u>	45 00		+	- 5個	0. 30
	— I/U C /	13. 00	【ぶどう】	 		
				50.00		
【牛乳】 【牛乳】 牛乳 1個 牛乳 1個						
【牛乳】 【牛乳】 牛乳 1個 牛乳 1個 牛乳 1個				ļ		
【牛乳】 【牛乳】 牛乳 1個 牛乳 1個 牛乳 1個				<u> </u>		
【牛乳】 1個 牛乳 1個 牛乳 1個 牛乳 1				 		
本乳 1個 本乳 1個 本乳 1	【牛乳】		【牛乳】	+	【牛乳】	
	牛乳	1個	4乳	1個	牛乳	1個
		1 1923		1 122		
				 		
				 	-	
				+	-	

2025年 9月 9日 火曜日	1八里 一	2025年 9月10日 水曜日	1八旦 7	2025年 9月11日 木曜日	1八旦
<u>料理名/食品名 一</u> ^{単位}	人分量。	料理名/食品名 一	人分量。	料理名/食品名 一	<u>人分量</u>
【ご飯】	g	【ご飯】	g	【セルフチャーハン(ご飯	
精白米	110. 00	精白米	110. 00	精白米	110.00
				【セルフチャーハン(具)	20.00
【豆腐のすまし汁】	40.00			豚ミンチ 米ぬか油	20. 00 0. 80 1. 00
豆腐	40. 00			日本酒	
冷凍小松菜 人参	15. 00 7. 00	【マカロニスープ】 ツイストマカロニ	10 00	玉ねぎ 人参	25. 00 7. 00
小菊型かまぼこ	7. 00	ツイストマカロニ 冷凍ブロッコリー	10. 00 10. 00	ガーリックパウダー	
		キャベツ	10. 00 7. 00	カーリラフハラメー しょうが粉 上白糖	0. 0.
うすくちしょうゆ 食塩 削り節	5. 00 0. 40	人参		<u>上日糖</u> オイスターソース	3. 50 0. 70
削り節 出し昆布	0. 40 3. 00 0. 30	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩	4. 00 0. 50	こいくちしょうゆ	3. 00 3. 00
水	150. 00	食塩	0. 40 0. 03	食塩	0. 03 0. 25 3. 50 0. 70 3. 00 3. 00 0. 55 0. 02 0. 70
		こしょう混合 鶏がら	13. 001	エロ福 オイスターソース こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 食塩 こしょう混合 ごま油	0. 02
【鮭の幽庵焼き】		水	160. 00		
鮭	1切				
日本酒	1. 00				
. 1 1851					->▼
ゆず汁 こいくちしょうゆ	0. 40 2. 40 0. 40 1. 20 0. 80 4. 00 0. 20			【こんにゃく寒天のスープ 玉ねぎ	25. 00
上白糖本みりん	0. 40 1 20	【鶏肉のバジルソース】 鶏肉	60. 00	玉ねぎ 冷凍小松菜 人参	25. 00 15. 00 5. 00
日 本酒	0.80	Ⅰ 米ぬか油 │	1.00	こんにゃく寒天	0. 50
水 でんぷん	4. 00 0. 20	白ワイン食塩	1. 00 1. 00 0. 20 0. 02	<u>うす</u> くちしょうゆ	5. 40
		こしょう混合	0. 02	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩	5. 40 0. 60 0. 40 0. 00
		バジルチップ	0. 03	こしょう混合 鶏がら	0. 40
		上白糖 こいくちしょうゆ	2. 00 3. 00	水	17. 00 160. 00
【秋なすのごま風味】 なす(地場産)	30 00	米ぬか油水	0. 60 4. 00 0. 15	ごま油	0. 70
なす(地場産) 米ぬか油	30. 00 7. 00	でんぷん	0. 15		
人参	3. 00				
白ごま	0. 50			【焼きししゃも】	
こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	1. 70 0. 90			からふとししゃも 米ぬか油	2尾 2.00
F 白 糖	0. 90			NOON IM	2. 00
本品別ん 焙煎昆布 ごま油	0. 50 1. 70 0. 90 0. 90 0. 20 0. 02 0. 18	【ガーリックポテト】 じゃがいも			
こま油	0. 18	┃ 米ぬか油 ┃	45. 00 4. 00	【ナムル】	
		食塩 こしょう混合	0. 60 0. 04 0. 04	太もやし 冷凍チンゲン菜	30. 00 10. 00
77 II W 12 II 7		ガーリックパウダー	0. 04		
【フルーツゼリー】 フルーツゼリー缶	50.00			こいくちしょうゆ 上白糖	3. 00 0. 90 0. 90 0. 00
				本みりん ガーリックパウダー	0. 90 0. 0:
				ごま油	0. 90
【牛乳】 牛乳	1個	【牛乳】 牛乳	1個	【牛乳】 牛乳	1個
1 70	ᅵᅵᅵᆜ	1 30	1 [년	130	1 112

2025年 9月12日 金曜日		2025年 9月16日 火曜日		2025年 9月17日 水曜日	
料理名/食品名 一人分量		料理名/食品名 一人分量		料理名/食品名 一人分量	
単位	g	単位	g	単位	g
【ご飯】 精白米	110.00	【コッペパン】 コッペパン	1個	【ご飯】 精白米	110.00
[+:4 = 0 1 Z:1]		【レンズ豆のスープ】	4E 00	【トック入りキムチチゲ】	25 00
【なめこのみそ汁】 玉ねぎ	20. 00	玉ねぎ 冷凍小松菜	45. 00 20. 00	豚肉 米ぬか油	25. 00 0. 50
冷凍小松菜 なめこ水煮	15. 00 7. 00	1 レンズ豆	10.00 7.00	日本酒	1. 00
			0. 02	トック	20. 00
赤みそ 白みそ 削り節	11. 00 3. 00 3. 00	ガーリックパウダー うすくちしょうゆ	0. 05	豆腐	50.00
<u>削り節</u> 出し昆布	3. 00 0. 30	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	0. 05 4. 00 0. 50	 玉ねぎ	50. 00
水	160. 00	こいくちしょうゆ 食塩 こしょう混合 鶏がら	0. 40 0. 03	キャベツ 白菜 人参 白菜キムチ	30. 00 30. 00
		<u>こしょつ混合</u> 鶏がら	13. 00	日米 人参	10.00 35.00
		水	150. 00	白菜キムチ	35. 00
				ガーリックパウダー	0.02
【鯖の竜田揚げ焼き】				こいくちしょうゆ 上白糖	0. 02 8. 50 3. 50 35. 00
ニョン・カード	50. 00 0. 04	【ムサカ】 鶏むねミンチ	7. 00	水	35. 00
こいくちしょうゆ	2. 70	┃ 米ぬか油	1. 00		
日本酒でんぷん	1.00 4.00 6.00	赤ワイン	1. 00		
米ぬが油	6. 00	玉ねぎ 冷凍さやいんげん	15. 00 2. 00		
		食塩	0. 20		
		トマトケチャップ 上白糖	15. 00 0. 40	【いかの甘辛がらめ】	
【おひたし】	25 00			いか	60. 00
冷凍ほうれん草 えのきたけ	25. 00 7. 00	なす(地場産)	10. 00		
人参	2. 00	マッシュポテト ノンエッグマヨネーズ	40. 00 5. 00	<u>食塩</u> こしょう混合	0. 30 0. 04 6. 00 3. 50
うすくちしょうゆ	2. 20 0. 30	食塩	0. 40	┃ でんぷん ┃	6.00
こいくちしょうゆ 上白糖	0. 20	こしょう混合	0. 01	米ぬか油	3. 50
本みりん 焙煎昆布	0. 60 0. 02	アルミカップ	1個	こいくちしょうゆ	5 00
ALIMEE III	0.02			上白糖	2. 60
		【コーンサラダ】		本みりん 一味とうがらし	5. 00 2. 60 2. 40 0. 01 3. 00
		キャベツ 冷凍ホールコーン	20. 00 15. 00	水 でんぷん	3. 00 0. 15
				C10/3/10	0. 10
【大豆ミートのそぼろ】		こしょう混合 上白糖 食塩 うすくちしょうゆ	0. 02 1. 20 0. 20 2. 50		
豚ミンチ 米ぬか油	2. 00 0. 80	食塩	0. 20 2. 50		
日本酒	1. 00	Ⅰ 穀物酢 │	2. 501	【バンサンスー】	00.00
大豆ミート	6. 00	米ぬか油	1. 00	太もやし きゅうり 人参	3 <u>0.</u> 00 7. 00
	ሀ ሀ3			人参	3. 00
しょうが粉	0. 03 1. 20 3. 50 2. 00	【りんごジャム】	00.00	うすくちしょうゆ 穀物酢	4. 00 2. 70
こいくちしょうゆ 本みりん	3. 50 2. 00	りんごシロップ漬け	20. 00	Ⅰ 上白糖	2. 70 1. 60
焙煎昆布 水	0. 01 15. 00			本みりん ごま油	1. 60 0. 80 0. 30
\J\	10.00	りんごピューレ	5.00	6 /4	0. 30
		上白糖 レモン汁	5. 00 1. 20 2. 00		
【生到】		水	2. 00	【生到】	
【牛乳】 牛乳	1個	T 4 m 3		【牛乳】 牛乳	1個
		【牛乳】 牛乳	1個		
			· 1,500		
		4/7%—			

2025年 9月18日 木曜日	1八旦 1	2025年 9月19日 金曜日	1八旦]	2025年 9月22日 月曜日	
料理名/食品名 一	人分量	料理名/食品名 一	人分量 g	料理名/食品名 一	·人分量
【ご飯】 精白米	110. 00	【ハヤシライス】 精白米	110. 00	【ご飯】 精白米	110.00
				「	
【わかめのみそ汁】 玉ねぎ 冷凍小松菜 干しわかめ 突きこんにゃく	25. 00 15. 00 0. 30 10. 00	豚肉 米ぬか油 赤ワイン	10.00 0.50 1.00	【麻婆豆腐】 豚ミンチ 米ぬか油 日本酒 大豆ミート	5. 00 1. 00 1. 00
	11 00	玉ねぎ 人参 しょうが粉 ガーリックパウダー	75. 00 15. 00 0. 02 0. 02	豆腐	120.00
赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布	3. 00 3. 00 0. 30 160. 00	トマトペースト缶 米粉ハヤシルウ トマトピューレ	5. 00 20. 00 18. 00	玉ねぎ しょうが粉	40. 00 0. 01
水	160. 00	ウスターソース バジル粉 _{合作}	18. 00 5. 60 0. 02 0. 50 0. 03	信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 上白糖	5. 00 4. 00 0. 12 2. 00 2. 00 40. 00 3. 00
		<u>こしょ</u> う混合 鶏がら 豚骨 水	9. 00 3. 00 130. 00	水でんぷん	40. 00 3. 00
【豚肉のしょうが焼き】 豚肉 米ぬか油 日本酒	65. 00 0. 50 1. 50				
玉ねぎ しょうが	30. 00 0. 80	【ツナのマリネ】 ツナ油漬 ツイストマカロニ 冷凍小松菜	3. 00 7. 00 25. 00	【焼きぎょうざ】 ぎょうざ 米ぬか油	2/(Ξ
こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん でんぷん	3. 80 1. 20 1. 00 0. 15	赤玉ねぎ	0. 60 1. 60 1. 60	- X & か油 	3個 4.00
		ファイン ロワイン 穀物酢 上白糖 米ぬか油 食塩 こしょう混合	1. 60 1. 40 1. 60 0. 30 0. 02		
【梅肉和え】 冷凍さやいんげん	15. 00			【中華サラダ】 太もやし	25.00
キャベツ 人参	10. 00 3. 00	【ベイクドポテト】		こんにゃく寒天 冷凍小松菜	25. 00 0. 30 10. 00
梅肉 うすくちしょうゆ 上白糖 本みりん 焙煎昆布	2. 20 3. 00 1. 70 0. 60 0. 02	プレンチポテト 米ぬか油 食塩	35. 00 0. 80 0. 50	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 上白糖 ごま油	1. 50 2. 30 1. 20 1. 50 0. 70
【牛乳】 牛乳	1 /127	「		【牛乳】 牛乳	1 /12
十孔	1個	【牛乳】 牛乳	1個	十孔	1個

2025年 9月24日 水曜日		2025年 9月25日 木曜日		2025年 9月26日 金曜日	
料理名/食品名 一	人分量	料理名/食品名 一	人分量	料理名/食品名 一	人分量
【ご飯】	g		g	【ご飯】	g
精白米	110. 00	【ピラフ】 精白米	105.00	精白米	110.00
		豚ミンチ 米ぬか油	10.00		
		白ワイン	0. 70 1. 00		
		T			
		玉ねぎ 冷凍ホールコーン	20. 00 7. 00	┃	á Ì
【すまし汁】		人参	3.00	【チキンボール入り中華素 チキンボール 米ぬか油	25. 00
豆腐	40. 00	 乾燥パセリ	0.02		1. 00
冷凍ほうれん草	15. 00	うすくちしょうゆ	0. 02 2. 30 3. 00		
人参	5. 00	鶏ガラスープ 食塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.00	豆腐	100.00
うすくちしょうゆ	4 50	□ 艮塩 こしょう混合	0. 50 0. 03 0. 02 0. 30	 玉ねぎ	50 00
うすくちしょうゆ ゆず汁	4. <u>50</u> 0. <u>50</u>	ガーリックパウダー 米ぬか油	0. 02	キャベツ	50.00 30.00
<u>食塩</u> 割し筋	0.50	米ぬか油	0. 30	人参 干ししいたけ	7. 00 0. 30
	0. 50 4. 00 0. 30				
水	150. 00			しょうが粉。	0.02
				ガーリックパウダー こいくちしょうゆ	0.02 4 nn
		【マセドアンスープ】 ベーコン	1.	うすくちしょうゆ	3.00
		メカか油	10. 00 0. 70 1. 00	カーリックハファー こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 食塩 こしょう混合 上白糖	0. 02 0. 02 4. 00 3. 00 0. 30 0. 03 0. 30 1. 00 1. 40 15. 00
		米ぬか油 白ワイン		上白糖	0. 03
【鰆の西京焼き】	1 1.77			オイスターソース 鶏ガラスープ	1.00
静	1切	じゃがいも 玉ねぎ	25. 00 20. 00	1 <i>7</i> K	1. 40 15. 00
		冷凍ほうれん草	15. 00 7. 00	でんぷん ごま油	4. 00
白みそ日本海	2. 60 0. 60 0. 45 0. 60	人参	7.00	こま油	0. 70
日本酒上白糖	0. 45	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	4. 00		
本みりん	0. 60	こいくちしょうゆ	0 40	「十年の歩むね】	
		食塩 こしょう混合 鶏がら	0. 40 0. 03	【赤魚の塩だれ】 あかうお	1七刀
		鶏がら	13.00	あかうお でんぷん	1切 5.00
【おかか和え】	20.00	水	160. 00	米ぬが油	4. 00
キャベツ 冷凍小松菜	20. 00 10. 00				
	0. 20			口太流	1 00
				日本酒 うすくちしょうゆ 食塩 こしょう混合	1.00 0.10 0.40 0.02
うすくちしょうゆ	2. 50	【チキンナゲット】	0./⊞	食塩	0.40
こいくちしょうゆ 上白糖	1. 20 0. 80	デキンナゲット 米ぬか油	2個 3.00	水	6.00
本みりん	0. 80 1. 00 0. 03	.,	3. 55	でんぷん	6. <u>00</u> 0. 15
焙煎昆布	0. 03				
				【豆サラダ】	
				【豆サラダ】 冷凍小松菜	15. 00 10. 00
【金時豆の甘煮】		【海藻サラダ】 大根	20. 00	ミックスビーンズ 冷凍さやいんげん	10. 00 7. 00
金時豆	8. 00	<u> </u>	0. 30	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	7.00
上白糖 食塩	8. 00 5. 00 0. 10			ニナノナしょうふ	A 00
<u>食塩</u> 水	35. 00	こしょう混合 上白糖	0. 02 1. 20	うすくちしょうゆ レモン汁	0. 80 1. 80
	33. 00	上白糖 食塩 うすくちしょうゆ	0. 20 2. 50 2. 50	レモン汁 米ぬか油 穀物酢 食塩	1. 40
		<u>うすくちしょうゆ</u> 穀物酢	2. <u>50</u> 2. 50	穀物酢 食塩	1. 80 n an
		米ぬか油	1.00	こしょう混合	0. 02
				らしょう混合 上白糖 日本酒	1. 40 1. 80 0. 30 0. 02 1. 60
				山	1.00
【井町】		【井町】		【井町】	
【牛乳】 牛乳	1個	【牛乳】 牛乳	1個	【牛乳】 牛乳	1個
	1 1122		1 (124		1 12

料理名/食品名 一人	人分量	料理名/食品名 一	人分量
単位	g	単位	
【ツナのトマトスパゲティ】 スパゲティ	95 00	【ご飯】 精白米	110.0
米ぬか油	85. 00 1. 00	相口不	110.0
米ぬか油	4. 00		
八06/3 /田	7.00		
ツナ油漬	20. 00 0. 80		
米ぬか油	0.80		
白ワイン	1.00		
- L	00.00		
玉ねぎ	60.00	[7, 7 \]	
<u>人参</u> しめじ	10.00 7.00	【みそ汁】 油揚げ	15. C
冷凍さやいんげん	7.00	一 / 田 / 切り	10. 0
元深と (* いが) 70	7.00	大 も わ し	20.0
ガーリックパウダー	0. 03	太もやし 冷凍ごぼう	20. C 7. C
ガーリックパウダー トマト缶	13. 00	冷凍里いも	15. Č
トマトケチャップトマトピューレ	18.00	突きこんにゃく	10. 0
トマトピューレ	15. 00		
ウスターソース こいくちしょうゆ バジル粉	5. 00	赤みそ	1 <u>1</u> . 0
こいくちしょうゆ	0. 45	白みそり	3. 0 3. 0 0. 3
ハジル粉	0.03	削り節	3. (
こしょう混合 食塩	0.03	出し昆布	160 C
	13. 00 18. 00 15. 00 5. 00 0. 45 0. 03 0. 65 0. 50 8. 00 80. 00	水	160. (
上白糖 鶏がら	8 00		
水	80.00		
でんぷん	1.50		
	1.00		
/mz ++ / \			
【野菜コロッケ】	1/平		
野菜コロッケ 米ぬか油 揚げ油用	1個		
小ぴ゚゚ル 物り油用			
		【豚肉のしょうゆ糀焼き】	
		豚肉	60. C
		しょうゆ糀	5 (
		米ぬか油	5. C 1. C
		日本酒	1. 0
【ドレッシングサラダ】	00.00		
冷凍小松菜	30.00		
赤玉ねぎ	10.00		
ニートス現合	0 02		
こしょう混合 上白糖	1 20		
食塩	0. 02 1. 20 0. 20 2. 50 2. 50 1. 00		
うずくちしょうゆ	2 50		
うすくちしょうゆ 穀物酢	2. 50		
米ぬか油	1.00		
	·	【酢の物】	
		キャベツ	25. (15. (
		冷凍ほうれん草	15. (
		人参	3. 0
		細切り 見左	Λ 1
		一神切り氏印	0. 1 2. 6
【ぶどうゼリー】		細切り昆布 穀物酢 食塩	0 1
ぶどうゼリー	50, 00	うずくちしょうゆ	2 (
	33. 33	うずくちしょうゆ こいくちしょうゆ	2. (0. 5 2. (
		│ 上白糖 	2. (
		本みりん	0. 7
【牛乳】		【牛乳】	
【 <u>十</u> 孔】	1個	十九】 十乳	11
1 70	1 11111	1 70	[]