2025年 9月 1日 月曜日

料理名／食品名　一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【かぼちゃスープ】	
玉ねぎ	35.00
冷凍かぼちゃ	25.00
冷凍ほうれん草	10.00
人参	7.00
米ぬか油	0.50
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.50
食塩	0.40
ガーリックパウダー	0.02
こしょう混合	0.03
鶏がら	13.00
水	150.00
【肉団子のオニオンソース】	
ミニ肉団子	60.00
米ぬか油	1.50
玉ねぎ	10.00
米ぬか油	0.70
上白糖	3.50
本みりん	0.50
こいくちしょうゆ	4.00
水	3.00
でんぷん	0.30
【キャベツサラダ】	
キャベツ	15.00
きゅうり	7.00
人参	2.00
食塩	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 9月 2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	15.00
米ぬか油	0.70
日本酒	0.50
キャベツ	15.00
冷凍ごぼう	7.00
人参	5.00
突きこんにゃく	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	160.00
【米粉チキンカツおろしだれ】	
米粉ささみカツ	1個
米ぬか油　揚げ油用	
冷凍大根おろし	15.00
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	1.50
でんぷん	0.15
【ひじきの煮物】	
干しひじき	3.00
人参	3.00
冷凍さやいんげん	3.00
米ぬか油	0.50
こいくちしょうゆ	2.80
上白糖	1.90
本みりん	0.40
削り節	0.20
水	12.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月 3日 水曜日

料理名／食品名　一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【冬瓜と厚揚げの中華スープ煮】	
厚揚げ	30.00
玉ねぎ	25.00
冬瓜	15.00
冷凍チンゲン菜	7.00
人参	5.00
うすくちしょうゆ	4.60
こいくちしょうゆ	0.60
食塩	0.50
しょうが粉	0.02
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	150.00
ごま油	0.50
【鶏肉の甘辛だれ】	
鶏肉	60.00
日本酒	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぷん	5.00
米ぬか油	8.00
こいくちしょうゆ	2.80
上白糖	1.20
日本酒	1.20
本みりん	1.20
水	6.00
でんぷん	0.30
【茎わかめの中華和え】	
太もやし	30.00
茎わかめ	5.00
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 9月 4日 木曜日

料理名／食品名　一人分量	
単位	g
【キーマカレー】	
精白米	110.00
豚ミンチ	5.00
米ぬか油	1.00
赤ワイン	1.00
大豆ミート	10.00
玉ねぎ	60.00
人参	15.00
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	20.00
トマトケチャップ	2.00
ウスターソース	1.30
こいくちしょうゆ	1.30
カレー粉	0.03
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
【カラフルサラダ】	
鶏ささ身水煮	10.00
キャベツ	15.00
冷凍小松菜	15.00
赤玉ねぎ	10.00
冷凍ホールコーン	10.00
きゅうり	7.00
うすくちしょうゆ	0.90
レモン汁	1.40
白ワイン	1.40
穀物酢	1.60
上白糖	1.40
米ぬか油	1.60
食塩	0.30
こしょう混合	0.02
【白桃ゼリー】	
白桃ゼリー	45.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月 5日 金曜日

料理名／食品名　一人分量	
単位	g
【さつまいもご飯】	
精白米	105.00
冷凍さつまいも	20.00
食塩	1.20
日本酒	0.80
【里いもみそ汁】	
油揚げ	20.00
冷凍里いも	15.00
冷凍青ねぎ	3.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	160.00
【秋刀魚の塩焼き】	
秋刀魚	1枚
【ナスのでんがく】	
なす（地場産）	30.00
米ぬか油	5.00
赤みそ	4.00
こいくちしょうゆ	0.16
上白糖	1.00
本みりん	0.70
水	4.00
でんぷん	0.15
【ぶどう】	
ぶどう	50.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月 8日 月曜日

料理名／食品名　一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【フォー】	
鶏むねミンチ	10.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
フォー	10.00
玉ねぎ	25.00
冷凍チンゲン菜	10.00
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	160.00
ごま油	0.70
【チャージョ（春巻き）】	
春巻き	1個
米ぬか油　揚げ油用	
【さやいんげんのピリ辛炒め】	
冷凍さやいんげん	35.00
人参	3.00
米ぬか油	0.50
トウバンジャン	0.10
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
うすくちしょうゆ	1.30
本みりん	1.00
上白糖	0.30
ごま油	0.50
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月 9日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豆腐のすまし汁】	
豆腐	40.00
冷凍小松菜	15.00
人参	7.00
小菊型かまぼこ	7.00
うすくちしょうゆ	5.00
食塩	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	150.00
【鮭の幽庵焼き】	
鮭	1切
日本酒	1.00
ゆず汁	0.40
こいくちしょうゆ	2.40
上白糖	0.40
本みりん	1.20
日本酒	0.80
水	4.00
でんぷん	0.20
【秋なすのごま風味】	
なす（地場産）	30.00
米ぬか油	7.00
人参	3.00
白ごま	0.50
こいくちしょうゆ	1.70
うすくちしょうゆ	0.90
上白糖	0.90
本みりん	0.20
焙煎昆布	0.02
ごま油	0.18
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー缶	50.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月10日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【マカロニスープ】	
ツイストマカロニ	10.00
冷凍ブロッコリー	10.00
キャベツ	10.00
人参	7.00
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	13.00
水	160.00
【鶏肉のバジルソース】	
鶏肉	60.00
米ぬか油	1.00
白ワイン	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
バジルチップ	0.03
上白糖	2.00
こいくちしょうゆ	3.00
米ぬか油	0.60
水	4.00
でんぷん	0.15
【ガーリックポテト】	
じゃがいも	45.00
米ぬか油	4.00
食塩	0.60
こしょう混合	0.04
ガーリックパウダー	0.04
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月11日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【セルフチャーハン（ご飯）】	
精白米	110.00
【セルフチャーハン（具）】	
豚ミンチ	20.00
米ぬか油	0.80
日本酒	1.00
玉ねぎ	25.00
人参	7.00
ガーリックパウダー	0.03
しょうが粉	0.25
上白糖	3.50
オイスターソース	0.70
こいくちしょうゆ	3.00
うすくちしょうゆ	3.00
食塩	0.55
こしょう混合	0.02
ごま油	0.70
【こんにゃく寒天のスープ】	
玉ねぎ	25.00
冷凍小松菜	15.00
人参	5.00
こんにゃく寒天	0.50
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	160.00
ごま油	0.70
【焼きししゃも】	
からふとししゃも	2尾
米ぬか油	2.00
【ナムル】	
太もやし	30.00
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月12日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【なめこのみそ汁】	
玉ねぎ	20.00
冷凍小松菜	15.00
なめこ水煮	7.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	160.00
【鯖の竜田揚げ焼き】	
鯖	50.00
しょうが粉	0.04
こいくちしょうゆ	2.70
日本酒	1.00
でんぷん	4.00
米ぬか油	6.00
【おひたし】	
冷凍ほうれん草	25.00
えのきたけ	7.00
人参	2.00
うすくちしょうゆ	2.20
こいくちしょうゆ	0.30
上白糖	0.20
本みりん	0.60
焙煎昆布	0.02
【大豆ミートのそぼろ】	
豚ミンチ	2.00
米ぬか油	0.80
日本酒	1.00
大豆ミート	6.00
しょうが粉	0.03
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	15.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月16日 火曜日

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
【レンズ豆のスープ】	
玉ねぎ	45.00
冷凍小松菜	20.00
レンズ豆	10.00
人参	7.00
乾燥パセリ	0.02
ガーリックパウダー	0.05
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	150.00
【ムサカ】	
鶏むねミンチ	7.00
米ぬか油	1.00
赤ワイン	1.00
玉ねぎ	15.00
冷凍さやいんげん	2.00
食塩	0.20
トマトケチャップ	15.00
上白糖	0.40
なす（地場産）	10.00
マッシュポテト	40.00
ノンエッグマヨネーズ	5.00
食塩	0.40
こしょう混合	0.01
アルミカップ	1個
【コーンサラダ】	
キャベツ	20.00
冷凍ホールコーン	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	1.00
【りんごジャム】	
りんごシロップ漬け	20.00
りんごピューレ	5.00
上白糖	5.00
レモン汁	1.20
水	2.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月17日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【トック入りキムチチゲ】	
豚肉	25.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
トック	20.00
豆腐	50.00
玉ねぎ	50.00
キャベツ	30.00
白菜	30.00
人参	10.00
白菜キムチ	35.00
ガーリックパウダー	0.02
こいくちしょうゆ	8.50
上白糖	3.50
水	35.00
【いかの甘辛がらめ】	
いか	60.00
食塩	0.30
こしょう混合	0.04
でんぷん	6.00
米ぬか油	3.50
こいくちしょうゆ	5.00
上白糖	2.60
本みりん	2.40
一味とうがらし	0.01
水	3.00
でんぷん	0.15
【バンサンスー】	
太もやし	30.00
きゅうり	7.00
人参	3.00
うすくちしょうゆ	4.00
穀物酢	2.70
上白糖	1.60
本みりん	0.80
ごま油	0.30
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月18日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【わかめのみそ汁】	
玉ねぎ	25.00
冷凍小松菜	15.00
干しわかめ	0.30
突きこんにゃく	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	160.00
【豚肉のしょうが焼き】	
豚肉	65.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.50
玉ねぎ	30.00
しょうが	0.80
こいくちしょうゆ	3.80
上白糖	1.20
本みりん	1.00
でんぷん	0.15
【梅肉和え】	
冷凍さやいんげん	15.00
キャベツ	10.00
人参	3.00
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月19日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ハヤシライス】	
精白米	110.00
豚肉	10.00
米ぬか油	0.50
赤ワイン	1.00
玉ねぎ	75.00
人参	15.00
しょうが粉	0.02
ガーリックパウダー	0.02
トマトペースト缶	5.00
米粉ハヤシルウ	20.00
トマトピューレ	18.00
ウスターソース	5.60
バジル粉	0.02
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	9.00
豚骨	3.00
水	130.00
【ツナのマリネ】	
ツナ油漬	3.00
ツイストマカロニ	7.00
冷凍小松菜	25.00
赤玉ねぎ	10.00
うすくちしょうゆ	0.60
レモン汁	1.60
白ワイン	1.40
穀物酢	1.60
上白糖	1.40
米ぬか油	1.60
食塩	0.30
こしょう混合	0.02
【ベイクドポテト】	
フレンチポテト	35.00
米ぬか油	0.80
食塩	0.50
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月22日 月曜日

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	5.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
大豆ミート	10.00
豆腐	120.00
玉ねぎ	40.00
しょうが粉	0.01
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
【焼きぎょうざ】	
ぎょうざ	3個
米ぬか油	4.00
【中華サラダ】	
太もやし	25.00
こんにゃく寒天	0.30
冷凍小松菜	10.00
こいくちしょうゆ	1.50
うすくちしょうゆ	2.30
本みりん	1.20
上白糖	1.50
ごま油	0.70
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月24日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【すまし汁】	
豆腐	40.00
冷凍ほうれん草	15.00
人参	5.00
うすくちしょうゆ	4.50
ゆず汁	0.50
食塩	0.50
削り節	4.00
出し昆布	0.30
水	150.00
【鰆の西京焼き】	
鰆	1切
白みそ	2.60
日本酒	0.60
上白糖	0.45
本みりん	0.60
【おかか和え】	
キャベツ	20.00
冷凍小松菜	10.00
花鰹	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
こいくちしょうゆ	1.20
上白糖	0.80
本みりん	1.00
焙煎昆布	0.03
【金時豆の甘煮】	
金時豆	8.00
上白糖	5.00
食塩	0.10
水	35.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月25日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ピラフ】	
精白米	105.00
豚ミンチ	10.00
米ぬか油	0.70
白ワイン	1.00
玉ねぎ	20.00
冷凍ホールコーン	7.00
人参	3.00
乾燥パセリ	0.02
うすくちしょうゆ	2.30
鶏ガラスープ	3.00
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
ガーリックパウダー	0.02
米ぬか油	0.30
【マセドアンスープ】	
ベーコン	10.00
米ぬか油	0.70
白ワイン	1.00
じゃがいも	25.00
玉ねぎ	20.00
冷凍ほうれん草	15.00
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	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	13.00
水	160.00
【チキンナゲット】	
チキンナゲット	2個
米ぬか油	3.00
【海藻サラダ】	
大根	20.00
海藻ミックス	0.30
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	1.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月26日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【チキンボール入り中華煮】	
チキンボール	25.00
米ぬか油	1.00
豆腐	100.00
玉ねぎ	50.00
キャベツ	30.00
人参	7.00
干ししいたけ	0.30
しょうが粉	0.02
ガーリックパウダー	0.02
こいくちしょうゆ	4.00
うすくちしょうゆ	3.00
食塩	0.30
こしょう混合	0.03
上白糖	0.30
オイスターソース	1.00
鶏ガラスープ	1.40
水	15.00
でんぷん	4.00
ごま油	0.70
【赤魚の塩だれ】	
あかうお	1切
でんぷん	5.00
米ぬか油	4.00
日本酒	1.00
うすくちしょうゆ	0.10
食塩	0.40
こしょう混合	0.02
水	6.00
でんぷん	0.15
【豆サラダ】	
冷凍小松菜	15.00
ミックスビーンズ	10.00
冷凍さやいんげん	7.00
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
日本酒	1.60
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月29日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ツナのトマトスパゲティ】	
スパゲティ	85.00
米ぬか油	1.00
米ぬか油	4.00
ツナ油漬	20.00
米ぬか油	0.80
白ワイン	1.00
玉ねぎ	60.00
人参	10.00
しめじ	7.00
冷凍さやいんげん	7.00
ガーリックパウダー	0.03
トマト缶	13.00
トマトケチャップ	18.00
トマトピューレ	15.00
ウスターソース	5.00
こいくちしょうゆ	0.45
バジル粉	0.03
こしょう混合	0.03
食塩	0.65
上白糖	0.50
鶏がら	8.00
水	80.00
でんぷん	1.50
【野菜コロッケ】	
野菜コロッケ	1個
米ぬか油　揚げ油用	
【ドレッシングサラダ】	
冷凍小松菜	30.00
赤玉ねぎ	10.00
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	1.00
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	50.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年 9月30日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【みそ汁】	
油揚げ	15.00
太もやし	20.00
冷凍ごぼう	7.00
冷凍里いも	15.00
突きこんにゃく	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	160.00
【豚肉のしょうゆ糀焼き】	
豚肉	60.00
しょうゆ糀	5.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
【酢の物】	
キャベツ	25.00
冷凍ほうれん草	15.00
人参	3.00
細切り昆布	0.10
穀物酢	2.60
食塩	0.10
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
上白糖	2.00
本みりん	0.70
【牛乳】	
牛乳	1個