

2025年10月 1日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ジュリエンスープ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
キャベツ	30.00
人参	10.00
セロリー	3.00
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
ブイヨン	20.00
水	140.00
【ポークハニーマスタード】	
豚肉	70.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
上白糖	0.20
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
辛し粉	0.30
こいくちしょうゆ	3.00
はちみつ	2.10
でんぷん	0.20
【小松菜のマリネ】	
冷凍小松菜	25.00
冷凍ホールコーン	20.00
赤玉ねぎ	7.00
レモン汁	2.00
穀物酢	1.50
上白糖	1.50
食塩	0.10
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.00
米ぬか油	1.60
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月 2日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豆腐の中華煮】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
豆腐	100.00
白菜	50.00
玉ねぎ	30.00
人参	15.00
干ししいたけ	0.50
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	40.00
でんぷん	4.00
【鶏肉のキムチだれ】	
鶏肉	55.00
日本酒	1.00
食塩	0.10
白菜キムチ	7.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.20
本みりん	0.50
水	6.00
でんぷん	0.20
【ごま塩きゅうり】	
きゅうり	30.00
白ごま	0.20
焙煎昆布	0.03
上白糖	0.20
食塩	0.25
一味とうがらし	0.01
本みりん	0.20
日本酒	1.00
ごま油	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月 6日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【河内のっぺ】	
鶏肉	15.00
日本酒	1.00
油揚げ	10.00
冷凍里いも	35.00
干ししいたけ	0.50
こんにゃく	25.00
うすくちしょうゆ	5.00
こいくちしょうゆ	1.00
食塩	0.40
本みりん	0.80
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	120.00
でんぷん	2.00
【秋刀魚のかば焼き】	
秋刀魚	1枚
こいくちしょうゆ	1.00
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	1.80
しょうが粉	0.01
上白糖	1.20
本みりん	1.20
水	6.00
でんぷん	0.20
【ひじきの和え物】	
干しひじき	0.30
こいくちしょうゆ	0.30
上白糖	0.15
水	3.00
月見型かまぼこ	7.00
白菜	20.00
冷凍ほうれん草	20.00
こいくちしょうゆ	2.70
上白糖	0.90
焙煎昆布	0.04
本みりん	1.20
【さつまいもの蒸しパン】	
冷凍さつまいも	20.00
米粉ケーキミックス	15.00
豆乳	15.00
上白糖	2.00
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月 8日 水曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【麻婆春雨】			
豚肉	10.00		
米ぬか油	0.20		
日本酒	1.00		
春雨 甘藷	20.00		
冷凍チンゲン菜	35.00		
人参	15.00		
干しいたけ	0.50		
しょうが粉	0.08		
トウバンジャン	0.12		
上白糖	1.70		
こいくちしょうゆ	6.50		
オイスターソース	0.50		
鶏ガラスープ	1.80		
水	100.00		
ごま油	0.20		
【鶏肉のから揚げ】			
鶏肉	70.00		
ガーリックパウダー	0.02		
しょうが粉	0.03		
こいくちしょうゆ	2.50		
上白糖	0.10		
日本酒	0.40		
でんぷん	7.00		
米ぬか油 揚げ油用			
【ごま和え】			
冷凍さやいんげん	25.00		
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		
本みりん	0.70		
上白糖	0.80		
ごま油	0.20		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2025年10月 9日 木曜日

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		
【ホキのブーサラ】			
ホキ	50.00		
白ワイン	1.00		
食塩	0.20		
こしょう混合	0.02		
米ぬか油	3.00		
なす	30.00		
玉ねぎ	30.00		
冷凍ブロッコリー	20.00		
米ぬか油	2.00		
トマト缶	5.00		
トマトケチャップ	15.00		
ウスターソース	3.00		
上白糖	0.60		
水	60.00		
でんぷん	0.30		
【chevabutchi】			
豚ミンチ	40.00		
玉ねぎ	20.00		
日本酒	1.00		
でんぷん	1.50		
パプリカ粉	0.04		
食塩	0.30		
こしょう混合	0.03		
ガーリックパウダー	0.05		
【タコのサラダ】			
たこ	7.00		
きゅうり	20.00		
玉ねぎ	15.00		
トマト缶	3.00		
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	2.00		
食塩	0.30		
こしょう混合	0.02		
【桃】			
黄桃缶	40.00		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2025年10月10日 金曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【セルフ豚丼(ご飯)】			
精白米	110.00		
【セルフ豚丼(具)】			
豚肉	45.00		
米ぬか油	0.50		
日本酒	1.00		
玉ねぎ	70.00		
冷凍ごぼう	10.00		
糸こんにゃく	35.00		
しょうが粉	0.03		
こいくちしょうゆ	7.50		
上白糖	2.00		
本みりん	0.70		
削り節	1.00		
水	25.00		
【焼きししゃも】			
からふとししゃも	2尾		
【ほうれん草のお浸し】			
冷凍ほうれん草	20.00		
白菜	20.00		
えのきたけ	7.00		
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		
【みかんゼリー】			
みかんゼリー	70.00		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2025年10月17日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ミネストローネ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
キャベツ	30.00
玉ねぎ	40.00
ガーリックパウダー	0.05
トマト缶	13.00
トマトケチャップ	3.20
上白糖	1.20
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
うすくちしょうゆ	0.90
鶏ガラスープ	11.00
水	120.00
【鮭のエスカベッシュ】	
鮭	50.00
白ワイン	1.00
こしょう混合	0.02
でんぷん	7.00
米ぬか油 揚げ油用	
玉ねぎ	10.00
冷凍さやいんげん	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	8.00
でんぷん	0.30
【ドレッシングサラダ】	
冷凍ほうれん草	20.00
赤玉ねぎ	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
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月20日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【すまし汁】	
白菜	30.00
しめじ	10.00
人参	15.00
日本酒	1.00
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	0.40
水	140.00
【焼き鳥】	
鶏肉	70.00
しょうが粉	0.03
こいくちしょうゆ	3.30
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	1.40
日本酒	1.00
上白糖	1.40
本みりん	2.00
水	5.50
でんぷん	0.38
【梅肉和え】	
冷凍小松菜	20.00
大根	20.00
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
【コロコロいも】	
冷凍さつまいも	45.00
米ぬか油	0.60
黒ごま	0.30
水	5.00
水あめ	3.00
ざらめ糖	4.00
うすくちしょうゆ	0.10
穀物酢	0.10
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月21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】	
鶏肉	10.00
日本酒	1.00
冷凍ホールコーン	30.00
人参	10.00
干しいたけ	0.50
冷凍青ねぎ	5.00
クリームコーン缶	60.00
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	130.00
でんぷん	1.00
【ホイコーロー】	
豚肉	60.00
こいくちしょうゆ	1.20
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
キャベツ	20.00
玉ねぎ	10.00
人参	7.00
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	1.60
トウバンジャン	0.20
テンメンジャン	4.00
オイスターソース	0.45
本みりん	2.00
でんぷん	0.15
【茎わかめの中華和え】	
大もやし	30.00
茎わかめ	12.00
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	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月22日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【カブサ (ご飯)】	
精白米	105.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
玉ねぎ	15.00
トマト缶	15.00
冷凍さやいんげん	5.00
ガーリックパウダー	0.02
カレー粉	0.02
パプリカ粉	0.10
食塩	1.20
黒こしょう	0.01
鶏ガラスープ	2.60
米ぬか油	1.00
【カブサ (具)】	
鶏肉	70.00
白ワイン	1.00
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
パプリカ粉	0.15
【ひよこ豆のスープ】	
加熱済ひよこ豆	10.00
玉ねぎ	30.00
キャベツ	20.00
人参	15.00
セロリー	3.00
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	20.00
水	130.00
【タプーリサラダ】	
きゅうり	15.00
玉ねぎ	25.00
トマト缶	3.00
乾燥パセリ	0.02
米ぬか油	0.50
食塩	0.30
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.80
白ワイン	1.20
上白糖	1.80
レモン汁	1.80
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	70.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月23日 木曜日

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
日本酒	1.00
さつまいも	40.00
太もやし	20.00
冷凍青ねぎ	1.00
突きこんにゃく	20.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	130.00
【鯖の塩糍焼き】	
鯖	1切
米ぬか油	1.00
塩糍	1.70
【豆腐の和え物】	
豆腐	25.00
冷凍ほうれん草	15.00
人参	7.00
白みそ	4.80
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	1.00
本みりん	1.80
食塩	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月24日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【八宝菜】	
豚肉	25.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
なるとスライス	10.00
白菜	120.00
玉ねぎ	50.00
干ししいたけ	0.50
しょうが粉	0.03
こいくちしょうゆ	3.50
うすくちしょうゆ	2.60
食塩	0.30
こしょう混合	0.03
上白糖	0.16
オイスターソース	0.55
鶏ガラスープ	1.00
水	15.00
でんぷん	4.00
ごま油	0.40
【鶏肉の香味だれ】	
鶏肉	60.00
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	1.50
こいくちしょうゆ	4.00
しょうが粉	0.03
ガーリックパウダー	0.03
本みりん	1.00
上白糖	0.80
水	5.00
でんぷん	0.25
【バンサンスー】	
太もやし	15.00
冷凍さやいんげん	7.00
人参	7.00
うすくちしょうゆ	4.00
穀物酢	3.00
上白糖	1.30
本みりん	0.60
ごま油	0.30
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月27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	40.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
人参	7.00
玉ねぎ	15.00
ガーリックパウダー	0.25
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
【中華スープ】	
白菜	25.00
人参	15.00
大根	15.00
うすくちしょうゆ	4.60
こいくちしょうゆ	0.60
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	140.00
【揚げしゅうまい】	
肉しゅうまい	3個
米ぬか油 揚げ油用	
【中華サラダ】	
冷凍チンゲン菜	30.00
冷凍ホールコーン	5.00
セロリー	2.00
こんにゃく寒天	0.30
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	1.30
上白糖	1.20
食塩	0.30
こしょう混合	0.02
ごま油	0.30
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月28日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【きのこのみそ汁】	
えのきたけ	7.00
しめじ	7.00
冷凍小松菜	10.00
人参	7.00
豆腐	30.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【豚肉の竜田揚げ焼き】	
豚肉	70.00
しょうが粉	0.02
本みりん	1.50
食塩	0.12
こいくちしょうゆ	2.00
日本酒	1.50
米粉	3.00
でんぷん	4.00
米ぬか油	2.50
【おかか和え】	
白菜	25.00
冷凍ほうれん草	15.00
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月29日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【わかめスープ】	
鶏肉	25.00
日本酒	1.00
干しわかめ	0.30
玉ねぎ	30.00
冷凍チンゲン菜	15.00
こいくちしょうゆ	0.60
うすくちしょうゆ	5.20
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	140.00
ごま油	0.30
【トッポギ】	
豚肉	30.00
日本酒	0.30
玉ねぎ	40.00
キャベツ	15.00
にら	2.00
棒トック	40.00
上白糖	4.20
コチュジャン	2.55
こいくちしょうゆ	8.20
鶏ガラスープ	1.40
【中華和え】	
太もやし	25.00
人参	7.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.60
本みりん	0.90
ごま油	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月30日 木曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【筑前煮】	
鶏肉	30.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
大根	60.00
人参	25.00
ごぼう	15.00
干ししいたけ	1.00
こんにゃく	40.00
こいくちしょうゆ	4.40
うすくちしょうゆ	4.40
上白糖	2.60
本みりん	1.70
削り節	4.00
水	50.00
【鯖のねぎ塩だれ】	
鯖	1切
日本酒	1.00
白ねぎ	3.00
うすくちしょうゆ	0.10
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
水	8.00
でんぷん	0.20
【和え物】	
冷凍小松菜	15.00
白菜	25.00
こいくちしょうゆ	2.20
うすくちしょうゆ	1.10
上白糖	1.10
本みりん	0.30
焙煎昆布	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年10月31日 金曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【パンプキンスープ】	
鶏肉モモ A3	20.00
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
冷凍かぼちゃ	40.00
かぼちゃピューレ	40.00
玉ねぎ	40.00
うすくちしょうゆ	3.20
こいくちしょうゆ	0.40
上白糖	0.10
食塩	0.50
鶏がら	12.00
水	100.00
【手作りハンバーグ】	
豚ミンチ	40.00
鶏ミンチ	20.00
玉ねぎ	25.00
日本酒	4.00
パン粉	3.50
食塩	0.45
こしょう混合	0.04
トマトケチャップ	4.00
ウスターソース	0.50
上白糖	0.30
水	2.00
でんぷん	0.20
【コーンサラダ】	
キャベツ	25.00
冷凍ホールコーン	10.00
冷凍さやいんげん	7.00
うすくちしょうゆ	2.10
米ぬか油	0.50
レモン汁	1.50
上白糖	1.50
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個