

2025年11月 4日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【きつねうどん】	
冷凍うどん	180.00
米ぬか油	4.00
鶏肉	15.00
日本酒	0.50
油揚げ	45.00
白菜	35.00
干しいたけ	1.00
冷凍青ねぎ	5.00
うすくちしょうゆ	14.00
こいくちしょうゆ	3.20
食塩	0.65
本みりん	3.50
削り節	5.60
出し昆布	0.80
水	210.00
【ミンチカツ】	
ポークミンチカツ	1個
米ぬか油 揚げ油用	
ウスターソース	5.00
上白糖	1.60
水	1.60
でんぷん	0.15
【小松菜の炊いたん】	
冷凍小松菜	30.00
人参	5.00
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
削り節	0.30
水	3.50
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	60.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月 6日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【春雨スープ】	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
春雨 甘藷	10.00
にら	2.00
人参	10.00
干しいたけ	0.50
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	150.00
ごま油	0.30
【肉団子の酢豚風】	
冷凍ミートボール	60.00
米ぬか油	1.00
玉ねぎ	50.00
人参	10.00
ガーリックパウダー	0.03
米ぬか油	0.80
上白糖	3.00
穀物酢	4.00
トマトケチャップ	7.00
トマトピューレ	1.00
オイスターソース	0.10
こいくちしょうゆ	0.06
鶏ガラスープ	1.00
食塩	0.08
こしょう混合	0.03
水	12.00
でんぷん	0.35
ごま油	0.25
【マラーカオ】	
米粉ケーキミックス	15.00
三温糖	3.00
こいくちしょうゆ	1.00
米ぬか油	0.50
ごま油	0.50
豆乳	15.00
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月 7日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【わかめご飯】	
精白米	110.00
炊き込みわかめ	3.00
【沢煮椀】	
豚肉	25.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
人参	10.00
冷凍ごぼう	15.00
干しいたけ	0.50
突きこんにゃく	15.00
うすくちしょうゆ	4.40
こいくちしょうゆ	0.30
本みりん	0.80
食塩	0.40
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	150.00
ごま油	0.20
【鰯カリカリフライ】	
鰯のカリカリフライ	2尾
米ぬか油 揚げ油用	
【切干し大根の和え物】	
切干し大根	4.00
米ぬか油	0.20
うすくちしょうゆ	2.00
上白糖	1.00
水	15.00
冷凍小松菜	20.00
人参	7.00
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.80
本みりん	0.40
焙煎昆布	0.02
【金時豆の甘煮】	
金時豆	10.00
上白糖	5.00
食塩	0.10
水	45.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月10日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【オリーブパン】	
オリーブパン	1個
【コーンポタージュ】	
玉ねぎ	20.00
米ぬか油	0.20
クリームコーン缶	25.00
冷凍ホールコーン	20.00
乾燥パセリ	0.03
牛乳	30.00
米粉	3.50
バター	2.00
食塩	0.70
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	110.00
【スパイシーチキン】	
鶏肉	2個
白ワイン	1.00
食塩	0.50
カレー粉	0.40
オールスパイス	0.06
こしょう混合	0.02
レモン汁	0.30
【マセドアンサラダ】	
かぶ	15.00
きゅうり	7.00
人参	10.00
米ぬか油	0.45
食塩	0.15
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.35
上白糖	0.85
穀物酢	0.80
【ミートディップ】	
豚ミンチ	30.00
米ぬか油	1.00
玉ねぎ	10.00
トマトケチャップ	7.80
ウスターソース	2.10
食塩	0.25
こしょう混合	0.02
ガーリックパウダー	0.03
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月11日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【炊き込みご飯】	
精白米	95.00
油揚げ	15.00
人参	5.00
たけのこ水煮	10.00
しめじ	5.00
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	0.50
こいくちしょうゆ	2.80
うすくちしょうゆ	2.80
食塩	0.40
日本酒	1.00
本みりん	1.00
削り節	2.00
【大根のみそ汁】	
あじまるみ大根	40.00
干しわかめ	0.40
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.40
水	150.00
【秋刀魚の塩焼き】	
秋刀魚	1枚
【きんぴらごぼう】	
冷凍ごぼう	13.00
人参	5.00
突きこんにゃく	10.00
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
【さつまいもの大学芋】	
さつまいも	55.00
米ぬか油	3.00
黒ごま	0.25
水あめ	4.00
ざらめ糖	5.20
うすくちしょうゆ	0.12
穀物酢	0.10
水	6.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月12日 水曜日

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	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
なると	5.00
人参	15.00
白菜	110.00
玉ねぎ	55.00
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
【焼きぎょうざ】	
ぎょうざ	3個
米ぬか油	6.00
【やみつききゅうり】	
きゅうり	25.00
こんにゃく寒天	0.30
細切り昆布	0.18
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.35
鶏ガラスープ	1.25
ごま油	1.10
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月13日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【けんちん汁】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
豆腐	35.00
大根	10.00
人参	10.00
冷凍ほうれん草	10.00
うすくちしょうゆ	4.00
本みりん	0.50
食塩	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	130.00
ごま油	0.30
【赤魚の塩糍焼き】	
あかうお	1切
塩糍	3.95
【香味和え】	
冷凍小松菜	30.00
人参	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
【みたらし団子】	
白玉団子	55.00
こいくちしょうゆ	3.30
上白糖	3.80
本みりん	0.33
焙煎昆布	0.04
水	11.00
でんぷん	0.55
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月14日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【トックスープ】	
トック	30.00
白菜	20.00
しめじ	7.00
冷凍チンゲン菜	10.00
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	150.00
ごま油	0.30
【豚キムチ】	
豚肉	70.00
こいくちしょうゆ	1.20
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
白菜キムチ	30.00
にら	3.00
オイスターソース	0.35
こいくちしょうゆ	2.30
【2種いものねぎ旨焼き】	
冷凍里いも	15.00
えびいも	15.00
白ねぎ	2.00
ごま油	1.50
鶏ガラスープ	2.00
食塩	0.23
ガーリックパウダー	0.03
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月15日 土曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【姫路おでん】	
鶏肉	15.00
日本酒	0.50
厚揚げ	35.00
平天	20.00
人参	15.00
あじまるみ大根	50.00
じゃがいも	40.00
こんにゃく	20.00
こいくちしょうゆ	5.30
うすくちしょうゆ	1.50
上白糖	1.90
本みりん	1.00
しょうが	0.50
削り節	1.50
水	50.00
【焼きししやも】	
からふとししやも	2尾
【ごま和え】	
冷凍小松菜	30.00
えのきたけ	5.00
白ごま	0.40
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月18日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【キーマカレー】	
精白米	110.00
大豆ミート	4.00
豚ミンチ	40.00
米ぬか油	0.30
玉ねぎ	50.00
人参	20.00
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	7.00
ブルーベリーピューレ	1.30
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
【花野菜とじゃこのマリネ】	
ちりめんじゃこ	2.00
キャベツ	25.00
冷凍ホールコーン	10.00
冷凍ブロッコリー	25.00
うすくちしょうゆ	0.95
レモン汁	2.10
米ぬか油	1.40
穀物酢	0.90
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】	
じゃがいも	40.00
米ぬか油	0.50
食塩	0.30
黒こしょう	0.03
ガーリックパウダー	0.03
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月19日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豚汁】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.20
日本酒	0.50
人参	10.00
太もやし	20.00
冷凍さつまいも	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	140.00
【鰯のもみじ焼き】	
鰯	1切れ
日本酒	0.50
こしょう混合	0.03
マッシュポテト	15.00
食塩	0.15
米ぬか油	0.75
ノンエッグマヨネーズ	7.50
パプリカ粉	0.60
【白菜のおひたし】	
白菜	20.00
冷凍ほうれん草	20.00
しょうが粉	0.01
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
粉鯉	0.05
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月20日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【かぶのポトフ】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
かぶ	30.00
キャベツ	30.00
人参	20.00
冷凍さやいんげん	5.00
ガーリックパウダー	0.02
こいくちしょうゆ	1.50
うすくちしょうゆ	3.00
カレー粉	0.40
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	90.00
【チキンナゲット】	
チキンナゲット	3個
【オニオンドレッシングサラダ】	
冷凍小松菜	25.00
冷凍ホールコーン	7.00
赤玉ねぎ	5.00
玉ねぎ	3.50
米ぬか油	0.30
米ぬか油	2.80
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
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー缶	60.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月21日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【すまし汁】	
もみじ型かまぼこ	7.00
白菜	45.00
冷凍青ねぎ	3.00
うすくちしょうゆ	4.00
本みりん	0.30
食塩	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	150.00
【豚肉の生姜焼き】	
豚肉	65.00
日本酒	1.10
うすくちしょうゆ	1.10
しょうが	0.85
米ぬか油	0.25
こいくちしょうゆ	4.10
上白糖	1.60
本みりん	1.10
水	3.25
でんぷん	0.16
【おろし和え】	
冷凍ほうれん草	30.00
しめじ	3.00
冷凍大根おろし	14.00
うすくちしょうゆ	1.90
上白糖	0.42
本みりん	0.49
焙煎昆布	0.02
【えび芋の煮っころがし】	
えびいも	30.00
人参	15.00
米ぬか油	0.50
油揚げ	7.00
こいくちしょうゆ	3.60
上白糖	1.80
本みりん	0.20
水	40.00
でんぷん	0.10
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月25日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ポークビーンズ】	
豚肉	40.00
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
【ツナマヨポテト】	
ツナ油漬	5.00
フレンチポテト	40.00
ノンエッグマヨネーズ	7.00
食塩	0.05
アルミカップ	1個
【カラフルサラダ】	
キャベツ	15.00
冷凍ほうれん草	10.00
冷凍ホールコーン	10.00
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年11月28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
人参	10.00
白菜	15.00
冷凍ほうれん草	15.00
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
【鶏肉の大葉炒め】	
鶏肉	60.00
しょうが粉	0.03
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
米ぬか油	3.50
でんぷん	8.00
しそ葉	1.00
こいくちしょうゆ	1.80
水	2.00
【ごま塩きゅうり】	
きゅうり	30.00
黒ごま	0.15
焙煎昆布	0.05
上白糖	0.31
食塩	0.42
本みりん	0.31
日本酒	1.55
ごま油	0.30
【ひじきふりかけ】	
干しひじき	1.20
粉鯉	1.20
しょうが粉	0.05
こいくちしょうゆ	1.90
上白糖	0.90
本みりん	1.10
水	3.00
【牛乳】	
牛乳	1個