

2025年12月 1日 月曜日

2025年12月 2日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
	単位
【ご飯】	
精白米	110.00
【中華スープ】	
豚肉	10.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
チンゲン菜	25.00
人参	15.00
しめじ	5.00
うすくちしょうゆ	5.20
こいくちしょうゆ	0.60
食塩	0.40
こしょう混合	0.02
鶏がら	18.00
水	140.00
ごま油	0.70
【鶏肉の香味だれ】	
鶏肉	55.00
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	1.50
しょうが粉	0.03
ガーリックパウダー	0.03
でんぷん	4.00
米ぬか油	5.00
こいくちしょうゆ	4.00
本みりん	1.00
上白糖	0.80
水	5.00
でんぶん	0.25
【春雨サラダ】	
春雨 甘譜	6.00
冷凍さやいんげん	5.00
人参	5.00
うすくちしょうゆ	3.00
本みりん	0.80
上白糖	0.80
ごま油	0.20
【大学いも】	
さつまいも	50.00
米ぬか油 揚げ油用	
水あめ	3.80
ざらめ糖	5.00
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12月 3日 水曜日

2025年12月 4日 木曜日

料理名／食品名	一人分量	
	単位	g
【ご飯】		
精白米		110.00
【すまし汁】		
雪だるま型かまぼこ		10.00
あじまるみ大根		30.00
人参		10.00
春菊		10.00
うすくちしょうゆ		4.50
本みりん		0.30
食塩		0.50
削り節		3.00
出し昆布		0.80
水		150.00
【鯖の塩焼き】		
鯖		1切
【えびいもの甘辛がらめ】		
えびいも		50.00
でんぶん		5.00
米ぬか油		4.00
こいくちしょうゆ		4.00
上白糖		2.00
本みりん		2.00
水		4.00
でんぶん		0.20
【白玉ぜんざい】		
白玉団子		40.00
水		20.00
加熱済あずき		13.00
上白糖		4.00
食塩		0.10
【牛乳】		
牛乳		1個

2025年12月 5日 金曜日

2025年12月 8日 月曜日

2025年12月 9日 火曜日

2025年12月10日 水曜日

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
【マカロニスープ】	
ベーコン	15.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
アルファベットマカロニ	7.00
白菜	20.00
人参	10.00
冷凍さやいんげん	5.00
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.50
食塩	0.50
こしょう混合	0.02
鶏がら	17.00
水	140.00
【フライドチキン】	
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
でんぷん	7.00
米ぬか油 揚げ油用	
【プロッコリーのサラダ】	
プロッコリー	10.00
キャベツ	15.00
赤玉ねぎ	5.00
うすくちしょうゆ	2.00
穀物酢	1.50
米ぬか油	0.50
こしょう混合	0.02
食塩	0.40
上白糖	1.50
【いちごのクレープ】	
米粉のいちごクレープ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年12月11日 木曜日

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		30.00
大豆ミート		5.00
米ぬか油		0.50
日本酒		1.00
豆腐		120.00
玉ねぎ		50.00
人参		10.00
干ししいたけ		0.50
しょうが粉		0.05
信州みそ		8.00
八丁みそ		6.50
トウバンジャン		0.12
こいくちしょうゆ		3.00
上白糖		3.00
水		40.00
でんぷん		2.00
【焼きぎょうざ】		
ぎょうざ		3個
米ぬか油		3.00
【ナムル】		
太もやし		20.00
きゅうり		10.00
こいくちしょうゆ		2.30
上白糖		0.70
本みりん		0.70
ガーリックパウダー		0.02
ごま油		0.50
【牛乳】		
牛乳		1個

2025年12月12日 金曜日		2025年12月15日 月曜日	
料理名／食品名	一人分量	料理名／食品名	一人分量
	単位		g
【ご飯】		【カレーうどん】	
精白米	110.00	冷凍うどん	180.00
		米ぬか油	3.60
【めった汁】		牛肉	10.00
豚肉	20.00	米ぬか油	0.30
米ぬか油	0.30	日本酒	1.00
日本酒	1.00		
		玉ねぎ	40.00
あじまるみ大根	20.00	人参	15.00
さつまいも	20.00	れんこん	10.00
人参	10.00	白ねぎ	5.00
赤みそ	11.00	米粉カレールウ	13.00
白みそ	3.00	カレー粉	0.20
削り節	3.00	しょうが粉	0.03
出し昆布	0.30	こいくちしょうゆ	4.50
水	140.00	うすくちしょうゆ	2.30
		本みりん	1.00
		食塩	0.20
		こしょう混合	0.02
		出し昆布	0.90
【揚げぶり大根】		削り節	4.00
鯛	50.00	水	180.00
しょうが粉	0.03	でんぶん	1.20
こいくちしょうゆ	1.00		
日本酒	1.00		
でんぶん	6.00		
米ぬか油 揚げ油用		【ぶた肉のしょうが焼き】	
あじまるみ大根	15.00	豚肉	60.00
こいくちしょうゆ	1.40	日本酒	1.00
うすくちしょうゆ	0.50	うすくちしょうゆ	1.00
上白糖	0.60		
焙煎昆布	0.02	しょうが	0.80
水	30.00		
こいくちしょうゆ	2.00	米ぬか油	0.30
うすくちしょうゆ	1.00	こいくちしょうゆ	3.80
上白糖	2.00	上白糖	1.50
水	4.00	本みりん	1.00
でんぶん	0.30	水	3.00
		でんぶん	0.15
		【ほうれん草とツナの和え物】	
		ツナ油漬	5.00
		冷凍ほうれん草	30.00
		花鰹	0.20
【あいませ】			
打ち豆	8.00	すり白ごま	0.30
冷凍油揚げ	5.00	うすくちしょうゆ	2.50
冷凍ごぼう	10.00	こいくちしょうゆ	1.20
人参	5.00	上白糖	0.80
干ししいたけ	0.30	本みりん	1.00
穀物酢	7.00	焙煎昆布	0.02
上白糖	6.00		
うすくちしょうゆ	1.00		
食塩	0.10		
水	10.00		
		【プリン】	
		プリン	1個
【牛乳】			
牛乳	1個		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2025年12月16日 火曜日	
料理名／食品名	一人分量
	単位
【ご飯】	
精白米	110.00 g
【なんきんのみそ汁】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
冷凍かぼちゃ	20.00
白菜	20.00
人参	10.00
しめじ	5.00
冷凍青ねぎ	5.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	130.00
【鰯の幽庵焼き】	
鰯	1切
でんぶん	4.00
米ぬか油	6.00
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	1.00
水	4.00
でんぶん	0.20
【大根の和え物】	
あじまるみ大根	25.00
冷凍小松菜	10.00
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