

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ボークカレーライス】	
精白米	110.00
豚肉	20.00
米ぬか油	0.50
赤ワイン	1.00
じゃがいも	40.00
玉ねぎ	60.00
人参	20.00
しょうが粉	0.02
ガーリックパウダー	0.02
りんごピューレ	7.00
米粉カレールウ	20.00
トマトケチャップ	2.00
濃厚ソース	1.40
ウスターソース	1.30
こいくちしょうゆ	1.30
カレー粉	0.04
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
【ツナのマリネ】	
ツナ油漬	10.00
キャベツ	25.00
冷凍小松菜	10.00
冷凍ホールコーン	10.00
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
白ワイン	1.60
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	60.00
【牛乳】	
牛乳	1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【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
でんぷん	0.25
【春雨サラダ】	
春雨 甘藷	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

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【スープ煮】	
豚肉	25.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
じゃがいも	35.00
加熱済ひよこ豆	10.00
玉ねぎ	40.00
人参	20.00
冷凍さやいんげん	5.00
こいくちしょうゆ	1.00
うすくちしょうゆ	2.00
食塩	0.40
こしょう混合	0.02
鶏がら	7.00
水	80.00
【ミートボールのカレーケチャップ】	
ミートボール	60.00
米ぬか油	1.50
トマトケチャップ	12.00
ウスターソース	0.30
上白糖	0.50
カレー粉	0.20
水	6.00
でんぷん	0.40
【ドレッシングサラダ】	
キャベツ	15.00
赤玉ねぎ	10.00
冷凍小松菜	10.00
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
米ぬか油	0.30
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
上白糖	1.20
【牛乳】	
牛乳	1個

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
でんぷん	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
でんぷん	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

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【クリームシチュー】	
ウインナー	20.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
じゃがいも	40.00
玉ねぎ	40.00
かぶ	20.00
人参	10.00
冷凍さやいんげん	3.00
バター	2.00
米粉	6.00
牛乳	25.00
生クリーム	2.60
食塩	1.00
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	80.00
【ハーブチキン】	
鶏肉	50.00
白ワイン	1.00
食塩	0.30
ハーブミックス	0.05
こしょう混合	0.03
米ぬか油	3.00
【コーンサラダ】	
冷凍小松菜	20.00
冷凍ホールコーン	7.00
赤玉ねぎ	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

2025年12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
【キムチチゲ】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
豆腐	60.00
白菜キムチ	35.00
白菜	45.00
玉ねぎ	30.00
人参	10.00
ガーリックパウダー	0.02
こいくちしょうゆ	8.00
上白糖	3.00
水	40.00
【鶏肉のねぎ塩だれ】	
鶏肉	55.00
米ぬか油	1.00
日本酒	2.00
白ねぎ	3.00
ガーリックパウダー	0.02
レモン汁	1.20
食塩	0.40
こしょう混合	0.02
水	12.00
でんぷん	0.20
【茎わかめの中華サラダ】	
太もやし	30.00
茎わかめ	7.00
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

[illegible]

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	
【ブロッコリーのサラダ】	
ブロッコリー	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

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

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【めった汁】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
あじまるみ大根	20.00
さつまいも	20.00
人参	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	140.00
【揚げぶり大根】	
鰯	50.00
しょうが粉	0.03
こいくちしょうゆ	1.00
日本酒	1.00
でんぷん	6.00
米ぬか油 揚げ油用	
あじまるみ大根	15.00
こいくちしょうゆ	1.40
うすくちしょうゆ	0.50
上白糖	0.60
焙煎昆布	0.02
水	30.00
こいくちしょうゆ	2.00
うすくちしょうゆ	1.00
上白糖	2.00
水	4.00
でんぷん	0.30
【あいませ】	
打ち豆	8.00
冷凍油揚げ	5.00
冷凍ごぼう	10.00
人参	5.00
干しいたけ	0.30
穀物酢	7.00
上白糖	6.00
うすくちしょうゆ	1.00
食塩	0.10
水	10.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2025年12月15日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【カレーうどん】	
冷凍うどん	180.00
米ぬか油	3.60
牛肉	10.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
玉ねぎ	40.00
人参	15.00
れんこん	10.00
白ねぎ	5.00
米粉カールウ	13.00
カレー粉	0.20
しょうが粉	0.03
こいくちしょうゆ	4.50
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
削り節	4.00
水	180.00
でんぷん	1.20
【ぶた肉のしょうが焼き】	
豚肉	60.00
日本酒	1.00
うすくちしょうゆ	1.00
しょうが	0.80
米ぬか油	0.30
こいくちしょうゆ	3.80
上白糖	1.50
本みりん	1.00
水	3.00
でんぷん	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
すり白ごま	0.30
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	0.02
【プリン】	
プリン	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	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【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
【鯖の幽庵焼き】	
鯖	1切
でんぷん	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
でんぷん	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