

2026年 1月 9日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【鶏じゃが】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
じゃがいも	90.00
玉ねぎ	55.00
人参	15.00
糸こんにゃく	30.00
冷凍さやいんげん	3.00
こいくちしょうゆ	10.00
上白糖	3.50
本みりん	1.20
削り節	3.00
水	50.00
【ホキのきのこあん】	
ホキ	50.00
でんぷん	3.00
米ぬか油	4.00
しめじ	6.00
えのきたけ	4.00
こいくちしょうゆ	3.00
日本酒	0.50
上白糖	0.60
水	4.00
でんぷん	0.30
【梅肉和え】	
白菜	25.00
冷凍小松菜	15.00
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

2026年 1月13日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【黒豆ご飯】	
精白米	100.00
味付乾燥黒豆	15.00
食塩	1.50
【みそ雑煮】	
鶏肉	10.00
日本酒	1.00
かぶ	20.00
冷凍里いも	15.00
人参	10.00
白菜	15.00
白玉団子	30.00
赤みそ	2.50
白みそ	10.00
こいくちしょうゆ	1.00
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	150.00
【鰯の竜田揚げ焼き】	
鰯	50.00
食塩	0.30
日本酒	0.40
こいくちしょうゆ	2.00
でんぷん	6.00
米ぬか油	4.00
【三色なます】	
大根	30.00
金時人参	7.00
冷凍ほうれん草	10.00
うすくちしょうゆ	1.80
穀物酢	2.60
上白糖	1.50
本みりん	0.50
食塩	0.10
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 1月14日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【おさつロール】	
おさつロール	1個
【コンソメスープ】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
キャベツ	15.00
玉ねぎ	20.00
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	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	160.00
【ミートボールのカレーケチャップ】	
ミートボール	70.00
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	0.15
水	3.60
でんぷん	0.20
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	35.00
きゅうり	7.00
玉ねぎ	7.00
人参	7.00
冷凍ホールコーン	7.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
ノンエッグマヨネーズ	1袋
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 1月15日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【わかめのすまし汁】	
雪だるま型かまぼこ	10.00
大根	30.00
冷凍ほうれん草	10.00
人参	7.00
干しわかめ	0.50
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	0.80
水	150.00
【赤魚の照り焼き】	
あかうお	1切
でんぷん	3.00
米ぬか油	4.00
こいくちしょうゆ	1.60
上白糖	0.80
本みりん	0.80
水	4.80
でんぷん	0.15
【ひじきの煮物】	
干しひじき	3.00
人参	5.00
冷凍むき枝豆	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
【あずき豆乳蒸しパン】	
加熱済あずき	5.00
米ぬか油	0.20
食塩	0.03
上白糖	3.00
豆乳	18.00
米粉ケーキミックス	18.00
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 1月16日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【セルフぎょうざ丼（ご飯）】	
精白米	110.00
【セルフぎょうざ丼（具）】	
豚ミンチ	30.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
ガーリックパウダー	0.04
しょうが粉	0.04
白菜	35.00
にら	2.00
こいくちしょうゆ	4.00
食塩	0.30
こしょう混合	0.03
でんぷん	0.50
ごま油	0.80
【中華スープ】	
豆腐	45.00
冷凍チンゲン菜	15.00
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	140.00
【鯖の塩焼き】	
鯖	1切
【ごま塩きゅうり】	
きゅうり	25.00
黒ごま	0.10
焙煎昆布	0.05
上白糖	0.40
食塩	0.40
本みりん	0.30
日本酒	2.00
ごま油	0.40
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 1月19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	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
大豆ミート	10.00
豆腐	120.00
玉ねぎ	50.00
人参	7.00
干ししいたけ	0.50
しょうが粉	0.05
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
【蒸しゅうまい】	
肉しゅうまい	2個
【バンサンスー】	
太もやし	25.00
冷凍さやいんげん	7.00
人参	3.00
うすくちしょうゆ	2.80
穀物酢	1.90
上白糖	1.10
本みりん	0.55
ごま油	0.50
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 1月20日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【具汁】	
加熱済み刻み大豆	10.00
じゃがいも	20.00
あじまるみ大根（地場産）	20.00
しめじ	7.00
冷凍青ねぎ	3.00
突きこんにゃく	15.00
豆乳	10.00
赤みそ	10.00
白みそ	2.50
本みりん	0.50
日本酒	0.50
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【豚肉の山椒焼き】	
豚肉	60.00
米ぬか油	1.00
山椒粉	0.20
食塩	0.30
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.50
本みりん	0.50
日本酒	0.80
【酢の物】	
白菜	30.00
太もやし	15.00
人参	3.00
細切り昆布	0.20
穀物酢	2.50
うすくちしょうゆ	1.60
上白糖	1.30
食塩	0.10
本みりん	0.50
焙煎昆布	0.02
【かんづき】	
米粉ケーキミックス	17.00
水	20.00
黒砂糖	6.00
食塩	0.01
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 1月21日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ビーフンスープ】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
ビーフン	7.00
白菜	30.00
人参	5.00
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	0.20
【鶏肉のから揚げ】	
鶏肉	70.00
しょうが粉	0.03
ガーリックパウダー	0.02
こいくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.10
日本酒	0.40
でんぶん	8.00
米ぬか油 揚げ油用	
【こんにゃく寒天の中華和え】	
キャベツ	25.00
こんにゃく寒天	0.30
人参	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

2026年 1月22日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ポークカレーライス】	
精白米	110.00
豚肉	15.00
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
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	7.00
キャベツ	20.00
冷凍ほうれん草	15.00
玉ねぎ	15.00
冷凍ホールコーン	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
白ワイン	1.60
【ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー】	
ナタ・デ・ココ	25.00
ぶどうゼリー	25.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 1月23日 金曜日

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	0.70
日本酒	1.00
あじまるみ大根（地場産）	20.00
冷凍里いも	15.00
玉ねぎ	10.00
人参	10.00
冷凍ごぼう	7.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	150.00
【鮭の焼き漬け】	
鮭	1切
日本酒	6.40
こいくちしょうゆ	4.80
本みりん	4.80
上白糖	1.60
【白菜のおひたし】	
白菜	35.00
春菊（地場産）	7.00
白ごま	0.20
しょうが	0.10
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
【もずくのり】	
もみのり	1.00
三温糖	1.00
水あめ	1.20
こいくちしょうゆ	1.50
本みりん	0.40
日本酒	0.30
水	8.00
もずく	1.50
穀物酢	0.35
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 1月26日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【あんかけうどん】	
うどん	180.00
米ぬか油	0.70
米ぬか油	4.00
豚肉	35.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
梅型かまぼこ	10.00
油揚げ	20.00
白菜	60.00
人参	20.00
冷凍青ねぎ	5.00
干ししいたけ	0.50
上白糖	0.80
本みりん	2.80
こいくちしょうゆ	1.60
うすくちしょうゆ	14.00
食塩	0.75
削り節	4.40
出し昆布	0.50
水	210.00
でんぷん	6.00
【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
【辛し和え】	
太もやし	20.00
冷凍小松菜	15.00
辛し粉	0.20
うすくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.80
本みりん	0.80
焙煎昆布	0.03
【白桃ゼリー】	
白桃ゼリー	70.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 1月27日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【厚揚げの中華煮】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
厚揚げ	90.00
白菜	80.00
玉ねぎ	40.00
人参	20.00
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	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
【焼きししゃも】	
からふとししゃも	2尾
【茎わかめの中華和え】	
大根	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

2026年 1月28日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ポトフ】	
フランクフルト	20.00
米ぬか油	0.70
白ワイン	1.00
じゃがいも	45.00
玉ねぎ	25.00
人参	20.00
乾燥パセリ	0.02
セロリー	3.00
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
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	90.00
【豚肉のカリカリカレー揚げ】	
豚肉	60.00
カレー粉	0.50
ガーリックパウダー	0.02
食塩	0.20
こいくちしょうゆ	2.30
日本酒	1.70
でんぷん	7.00
米ぬか油 揚げ油用	
【オニオンドレッシングサラダ】	
キャベツ	25.00
ブロッコリー	15.00
冷凍ホールコーン	7.00
玉ねぎ	3.50
米ぬか油	0.30
穀物酢	1.20
こいくちしょうゆ	1.80
上白糖	0.40
食塩	0.25
米ぬか油	2.80
ガーリックパウダー	0.01
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 1月29日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【炊き込みご飯】	
精白米	100.00
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.70
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.80
本みりん	1.00
人参	7.00
油揚げ	10.00
こいくちしょうゆ	1.80
うすくちしょうゆ	3.80
食塩	0.50
削り節	2.00
【かぼちゃのみそ汁】	
冷凍かぼちゃ	35.00
冷凍小松菜	15.00
油揚げ	10.00
しめじ	7.00
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	140.00
【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
【おかか和え】	
冷凍ほうれん草	30.00
冷凍さやいんげん	5.00
人参	3.00
	0.20
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	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 1月30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】	
鶏ミンチ	10.00
米ぬか油	0.70
日本酒	1.00
トック	30.00
玉ねぎ	30.00
冷凍チンゲン菜	15.00
人参	10.00
うすくちしょうゆ	4.30
こいくちしょうゆ	0.60
食塩	0.50
こしょう混合	0.02
鶏がら	17.00
水	150.00
【豚キムチ】	
豚肉	60.00
こいくちしょうゆ	1.20
米ぬか油	0.70
日本酒	1.00
白菜キムチ	30.00
白菜	25.00
オイスターソース	0.35
こいくちしょうゆ	2.70
ごま油	0.50
【切干し大根のナムル】	
切干し大根	3.00
米ぬか油	0.70
上白糖	0.80
うすくちしょうゆ	2.00
水	15.00
冷凍小松菜	15.00
人参	7.00
上白糖	0.40
うすくちしょうゆ	0.02
本みりん	2.50
焙煎昆布	1.00
【牛乳】	
牛乳	1個