

2026年 1月 9日 金曜日

2026年 1月13日 火曜日

2026年 1月14日 水曜日

2026年 1月15日 木曜日

2026年 1月16日 金曜日

2026年 1月19日 月曜日

2026年 1月20日 火曜日

2026年 1月21日 水曜日

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
粉鰹	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
【豚肉のカリカリカリー揚げ】	
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
でんぶん	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
【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
【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
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