

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【マカロニスープ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
ツイストマカロニ	7.00
白菜	30.00
人參	10.00
こいくちしょうゆ	0.40
うすくちしょうゆ	4.00
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	140.00
【ポークハニーマスタード】	
豚肉	70.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
上白糖	0.20
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
辛し粉	0.30
こいくちしょうゆ	3.00
はちみつ	2.10
でんぷん	0.20
【ドレッシングサラダ】	
キャベツ	30.00
冷凍ほうれん草	15.00
人參	10.00
こしょう混合	0.02
上白糖	1.20
食塩	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
米ぬか油	0.30
【牛乳】	
牛乳	1個

料理名／食品名	単位	一人分量 g
【ご飯】		
精白米		110.00
【すまし汁】		
鶏肉		25.00
日本酒		1.00
鬼型かまぼこ		7.00
白菜		20.00
しめじ		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		4.00
出し昆布		0.70
水		140.00
【鰯の変わり焼き】		
鰯		2枚
こしょう混合		0.01
日本酒		1.50
塩糀		3.00
ガーリックパウダー		0.02
米ぬか油		2.00
発芽玄米フレーク		3.00
【和え物】		
冷凍小松菜		30.00
大根		20.00
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
【フライビーンズ】		
加熱済み大豆		25.00
でんぶん		2.10
米ぬか油	揚げ油用	
上白糖		1.80
こいくちしょうゆ		1.80
本みりん		0.60
水		3.60
【牛乳】		
牛乳		1個

[illegible]

[illegible]

料理名／食品名	単位	一人分量 g
【ご飯】		
精白米		110.00
【ざくざく】		
鶏肉		20.00
米ぬか油		0.30
日本酒		1.00
あじまるみ大根（地場産）		30.00
人参		15.00
ごぼう		20.00
さやいんげん		3.00
干ししいたけ		0.50
こんにゃく		20.00
うすくちしょうゆ		5.00
本みりん		1.00
出し昆布		0.70
削り節		3.00
水		130.00
【鮭の塩糍焼き】		
鮭		1切
塩糍		4.00
【引き菜炒り】		
冷凍油揚げ		15.00
大根		25.00
人参		7.00
白ねぎ		3.00
こいくちしょうゆ		1.80
日本酒		0.30
上白糖		0.20
削り節		2.00
水		2.00
ごま油		0.30
【桃】		
黄桃缶		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
【トック入りキムチチゲ】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
トック	20.00
豆腐	50.00
白菜キムチ	35.00
白菜	60.00
玉ねぎ	50.00
人参	10.00
にら	2.00
ガーリックパウダー	0.02
こいくちしょうゆ	8.00
上白糖	2.00
水	30.00
【鯖の香味ソース】	
鯖	1切れ
食塩	0.20
日本酒	1.00
白ねぎ	2.00
しょうが粉	0.03
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.00
本みりん	0.50
水	3.00
でんぷん	0.20
【中華和え】	
大根	20.00
水菜	5.00
こんにゃく寒天	0.50
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.60
本みりん	0.90
ごま油	0.30
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 2月10日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ピラフ】	
精白米	100.00
鶏肉	25.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
人参	6.00
青ピーマン	3.00
うすくちしょうゆ	2.30
鶏ガラスープ	3.00
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
ガーリックパウダー	0.02
【ジュリエンスープ】	
キャベツ	30.00
人参	10.00
エリンギ	7.00
セロリー	2.00
うすくちしょうゆ	0.40
こいくちしょうゆ	4.00
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
ブイヨン	20.00
水	140.00
【ミートボールのトマトソース】	
ミートボール	75.00
米ぬか油	0.50
トマトケチャップ	15.00
ウスターソース	2.00
上白糖	1.00
水	4.00
でんぷん	0.40
【カラフルサラダ】	
冷凍小松菜	20.00
きゅうり	7.00
赤玉ねぎ	7.00
冷凍ホールコーン	7.00
米ぬか油	3.60
レモン汁	1.50
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.50
食塩	0.33
ガーリックパウダー	0.02
こしょう混合	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 2月12日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【筑前煮】	
鶏肉	25.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
厚揚げ	35.00
あじまるみ大根（地場産）	50.00
冷凍里いも	30.00
人参	20.00
ごぼう	20.00
干ししいたけ	0.50
こんにゃく	50.00
こいくちしょうゆ	4.40
うすくちしょうゆ	4.40
上白糖	2.60
本みりん	1.70
削り節	4.00
水	40.00
【ホッケの一夜干し】	
ほっけ一夜干し	1個
【梅肉和え】	
太もやし	25.00
冷凍ほうれん草	10.00
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 2月13日 金曜日

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
【クリームシチュー】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
じゃがいも	25.00
玉ねぎ	40.00
人参	10.00
乾燥パセリ	0.30
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
【バジルポーク】	
豚肉	60.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
しょうが粉	0.02
米ぬか油	0.30
バジルチップ	0.06
上白糖	2.50
こいくちしょうゆ	4.00
米ぬか油	1.00
水	5.00
でんぷん	0.20
【キャベツのサラダ】	
キャベツ	30.00
冷凍ホールコーン	5.00
人参	5.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
米ぬか油	1.50
穀物酢	1.70
うすくちしょうゆ	1.70
上白糖	1.70
【米粉豆乳ココアケーキ】	
豆乳	18.00
米粉ケーキミックス	16.00
上白糖	3.50
純ココア	1.10
米ぬか油	1.60
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【あんかけコーンラーメン】	
蒸し中華めん	200.00
豚肉	25.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
白菜	30.00
太もやし	25.00
冷凍ホールコーン	35.00
干しわかめ	0.50
ガーリックパウダー	0.05
しょうが粉	0.15
こいくちしょうゆ	9.00
食塩	1.00
こしょう混合	0.07
鶏がら	20.00
豚骨	6.00
水	220.00
でんぷん	6.00
【春巻き】	
春巻き	1個
米ぬか油 揚げ油用	
【ナムル】	
冷凍小松菜	25.00
人参	7.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.90
本みりん	0.90
ガーリックパウダー	0.03
ごま油	0.90
【白桃ゼリー】	
白桃ゼリー	70.00
【牛乳】	
牛乳	1個

料理名／食品名	単位	一人分量 g
【ご飯】		
精白米		110.00
【大根の煮物】		
鶏肉		30.00
米ぬか油		0.30
日本酒		1.00
あじまるみ大根（地場産）		120.00
人参		25.00
こんにゃく		30.00
煮込み昆布		1.50
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
削り節		1.20
水		50.00
【豚肉の辛し醤油がけ】		
豚肉		65.00
日本酒		2.00
日本酒		0.50
食塩		0.20
こいくちしょうゆ		2.00
上白糖		1.50
辛し粉		0.20
水		5.00
でんぷん		0.20
【酢の物】		
太もやし		20.00
白菜		20.00
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
【牛乳】		
牛乳		1個

[illegible]

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豆腐の中華煮】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
豆腐	110.00
白菜	50.00
玉ねぎ	30.00
人参	15.00
干ししいたけ	0.50
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	40.00
でんぷん	4.00
ごま油	0.30
【鶏肉のスタミナ焼き】	
鶏肉	60.00
ガーリックパウダー	0.05
日本酒	2.00
食塩	0.45
こしょう混合	0.04
【ほうれん草のごま和え】	
冷凍ほうれん草	20.00
人参	10.00
白ごま	0.50
上白糖	1.80
こいくちしょうゆ	1.80
本みりん	0.90
【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
【豚汁】	
豚肉	25.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
冷凍さつまいも	20.00
太もやし	20.00
人参	15.00
冷凍青ねぎ	3.00
突きこんにゃく	20.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【秋刀魚のかば焼き】	
秋刀魚	1枚
こいくちしょうゆ	1.00
こいくちしょうゆ	1.80
日本酒	1.00
しょうが粉	0.01
上白糖	1.20
本みりん	1.20
水	6.00
でんぶん	0.20
【さっぱり和え】	
白菜	50.00
えのきたけ	7.00
細切り昆布	0.20
穀物酢	2.60
食塩	0.10
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
上白糖	2.00
本みりん	0.70
【牛乳】	
牛乳	1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ハヤシライス】	
精白米	110.00
豚肉	30.00
米ぬか油	0.20
赤ワイン	1.00
玉ねぎ	70.00
人参	25.00
マッシュルーム	5.00
しょうが粉	0.03
ガーリックパウダー	0.03
トマトペースト缶	5.00
米粉ハヤシルウ	20.00
トマトピューレ	18.00
ウスターソース	5.60
バジル粉	0.02
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	9.00
豚骨	3.00
水	130.00
【イタリアンサラダ】	
冷凍小松菜	30.00
レタス	10.00
水菜	10.00
赤玉ねぎ	15.00
米ぬか油	0.30
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
うすくちしょうゆ	0.80
上白糖	0.70
穀物酢	0.70
ハーブミックス	0.02
【ナタ・デ・ココ&みかんゼリー】	
ナタ・デ・ココ	25.00
みかんゼリー ダイス	30.00
【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
【八宝菜】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
なると	7.00
人参	20.00
白菜	110.00
玉ねぎ	50.00
青ピーマン	10.00
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	2.40
【パンサンスー】	
太もやし	20.00
きゅうり	7.00
人参	7.00
うすくちしょうゆ	4.00
穀物酢	3.00
上白糖	1.30
本みりん	0.60
ごま油	0.30
【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
【ポトフ】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
じゃがいも	50.00
玉ねぎ	20.00
人参	10.00
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	0.60
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	100.00
【ホキのエスカベッシュ】	
ホキ	50.00
白ワイン	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぷん	9.00
米ぬか油 揚げ油用	
セロリー	3.00
米ぬか油	0.10
ガーリックパウダー	0.02
穀物酢	2.50
米ぬか油	0.70
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	2.00
食塩	0.05
水	12.00
でんぷん	0.30
【キャベツのレモンマリネ】	
キャベツ	30.00
冷凍ホールコーン	7.00
赤玉ねぎ	7.00
レモン汁	2.00
穀物酢	2.00
上白糖	1.50
食塩	0.30
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	3.00
【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
【田舎汁】	
豚肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
厚揚げ	40.00
ごぼう	10.00
人参	10.00
突きこんにゃく	35.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	130.00
【焼き鳥】	
鶏肉	70.00
しょうが粉	0.03
こいくちしょうゆ	1.40
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	3.30
日本酒	1.00
上白糖	1.40
本みりん	2.00
水	5.50
でんぷん	0.38
【おかか和え】	
白菜	30.00
冷凍ほうれん草	10.00
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	0.03
【牛乳】	
牛乳	1個