

2026年 2月 2日 月曜日

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
人参		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
でんぶん		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
人参		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

2026年 2月 3日 火曜日

料理名／食品名	一人分量	
	単位	g
【ご飯】		
精白米		110.00
【すまし汁】		
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
でんぷん		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

2026年 2月 4日 水曜日

2026年 2月 5日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【カレーライス】	
精白米	110.00
豚肉	30.00
米ぬか油	0.30
赤ワイン	1.00
じゃがいも	45.00
玉ねぎ	45.00
人参	20.00
ガーリックパウダー	0.02
しょうが粉	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
【花野菜のマリネ】	
ツナ油漬	8.00
ブロッコリー	10.00
キャベツ	20.00
レモン汁	1.40
米ぬか油	1.20
穀物酢	0.30
食塩	0.27
上白糖	1.00
白ワイン	0.35
うすくちしょうゆ	0.70
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	70.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 2月 6日 金曜日

2026年 2月 9日 月曜日

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
【ジュリエンヌスープ】	
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

2026年 2月16日 月曜日

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
干しづわかれ	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
でんぶん	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

2026年 2月17日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	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
でんぶん	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

2026年 2月18日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ウインナーのスープ】	
ウインナー	20.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
じゃがいも	45.00
人参	20.00
セロリー	3.00
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
【鰯のカレーポテト焼き】	
鰯	1切
白ワイン	1.00
マッシュポテト	20.00
食塩	0.15
こしょう混合	0.01
カレー粉	0.30
米ぬか油	0.80
ノンエッグマヨネーズ	8.00
【コーンサラダ】	
キャベツ	30.00
冷凍ホールコーン	10.00
米ぬか油	1.20
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	1.20
穀物酢	2.50
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 2月19日 木曜日

2026年 2月20日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
	単位
【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

2026年 2月24日 火曜日

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

2026年 2月25日 水曜日

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
青ビーマン	10.00
しょうが粉	0.03
こいくちしようゆ	3.50
うすくちしようゆ	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
うすくちしようゆ	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

2026年 2月26日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ポトフ】	
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
こいくちしようゆ	1.50
うすくちしようゆ	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
でんぶん	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
こいくちしようゆ	1.00
上白糖	2.00
食塩	0.05
水	12.00
でんぶん	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
うすくちしようゆ	3.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 2月27日 金曜日

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
こいくちしようゆ	1.40
日本酒	1.00
こいくちしようゆ	3.30
日本酒	1.00
上白糖	1.40
本みりん	2.00
水	5.50
でんぶん	0.38
【おかか和え】	
白菜	30.00
冷凍ほうれん草	10.00
花鰹	0.20
うすくちしようゆ	2.50
こいくちしようゆ	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