

2026年 3月10日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【チャーハン】	
精白米	90.00
ハム	15.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
玉ねぎ	10.00
人参	10.00
青ピーマン	7.00
しょうが粉	0.02
こいくちしょうゆ	2.30
うすくちしょうゆ	2.30
オイスターソース	0.40
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
【みそ汁】	
豆腐	35.00
干しわかめ	0.50
冷凍青ねぎ	3.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【レモン汁入りとりのから揚げ】	
鶏肉	60.00
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
レモン汁	0.30
上白糖	0.10
日本酒	0.40
でんぷん	8.00
米ぬか油 揚げ油用	
【春キャベツとほうれん草のソテー】	
新キャベツ	10.00
冷凍ほうれん草	15.00
米ぬか油	0.30
食塩	0.10
こしょう混合	0.01
こいくちしょうゆ	0.30
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	25.00
きゅうり	7.00
人参	5.00
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
【みかんゼリー】	
みかんゼリー ダイス	40.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 3月11日 水曜日

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】	
トック	30.00
白菜	30.00
しめじ	7.00
にら	3.00
こいくちしょうゆ	0.60
うすくちしょうゆ	5.20
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	150.00
ごま油	0.30
【ホイコーロー】	
豚肉	70.00
こいくちしょうゆ	1.20
米ぬか油	0.70
日本酒	1.00
キャベツ	30.00
人参	10.00
青ピーマン	7.00
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	1.60
トウバンジャン	0.20
テンメンジャン	4.00
オイスターソース	0.45
本みりん	2.00
でんぷん	0.15
ごま油	0.70
【ナムル】	
太もやし	20.00
小松菜	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

2026年 3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
【鶏すき】	
鶏肉	30.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
冷凍焼き豆腐	35.00
人参	20.00
玉ねぎ	35.00
白菜	50.00
糸こんにゃく	30.00
こいくちしょうゆ	12.00
上白糖	6.00
水	35.00
【鯖の塩焼き】	
鯖	1切
【ゆず和え】	
冷凍ほうれん草	30.00
えのきたけ	5.00
ゆず汁	0.30
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.60
本みりん	0.60
焙煎昆布	0.04
【味付のり】	
あじつけのり	1袋
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 3月16日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ミネストローネ】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
キャベツ	35.00
玉ねぎ	45.00
ガーリックパウダー	0.05
トマト缶	13.00
トマトケチャップ	3.20
上白糖	1.20
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
うすくちしょうゆ	0.90
鶏ガラスープ	11.00
水	100.00
【豚肉のオニオンソース】	
豚肉	2枚
食塩	0.25
白ワイン	1.50
ソティ玉ねぎ	10.00
こしょう混合	0.01
しょうが粉	0.01
こいくちしょうゆ	2.00
上白糖	1.00
本みりん	1.40
水	4.00
でんぷん	0.15
【イタリアンサラダ】	
レタス	20.00
冷凍ほうれん草	15.00
赤玉ねぎ	10.00
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	0.70
上白糖	0.65
穀物酢	0.65
ハーブミックス	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 3月17日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【中華丼】	
精白米	110.00
豚肉	25.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
なると	5.00
白菜	60.00
冷凍チンゲン菜	20.00
人参	25.00
干しいたけ	1.00
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	5.00
うすくちしょうゆ	5.40
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
上白糖	0.20
オイスターソース	0.30
鶏ガラスープ	1.40
水	100.00
でんぷん	5.00
ごま油	0.40
【蒸ししゅうまい】	
肉しゅうまい	3個
【春雨サラダ】	
春雨 甘藷	5.00
きゅうり	10.00
乾燥きくらげ	0.30
うすくちしょうゆ	2.50
本みりん	0.65
上白糖	0.65
ごま油	0.20
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー缶	70.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 3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
【みそけんちん汁】	
豚肉	15.00
日本酒	0.50
豆腐	25.00
大根	30.00
人参	15.00
冷凍青ねぎ	5.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
本みりん	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.30
水	140.00
【赤魚の塩糍焼き】	
あかうお	1切
塩糍	4.00
【塩ポン酢和え】	
白菜	25.00
小松菜	15.00
焙煎昆布	0.02
上白糖	1.70
本みりん	0.80
食塩	0.45
ゆず汁	1.30
すだち汁	0.60
【みたらし団子】	
白玉団子	50.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	3.30
本みりん	0.30
焙煎昆布	0.04
水	10.00
でんぷん	0.50
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 3月19日 木曜日

2026年 3月23日 月曜日

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	0.50
白ワイン	0.50
じゃがいも	40.00
玉ねぎ	25.00
人参	20.00
冷凍むき枝豆	5.00
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	95.00
【マカロニグラタン】	
ツナ油漬	10.00
米粉マカロニ	20.00
食塩	0.30
こしょう混合	0.03
バター	4.00
米粉	4.00
牛乳	40.00
冷凍ほうれん草	10.00
ナチュラルチーズ	8.00
アルミカップ	1個
【ドレッシングサラダ】	
キャベツ	35.00
冷凍ホールコーン	10.00
赤玉ねぎ	10.00
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
ガーリックパウダー	0.01
米ぬか油	2.80
【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	25.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
豆腐	120.00
玉ねぎ	50.00
白ねぎ	10.00
干しいたけ	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
【焼きししやも】	
からふとししやも	2尾
【やみついきゅうり】	
きゅうり	25.00
干しひじき	0.30
本みりん	1.00
上白糖	1.10
ごま油	0.65
うすくちしょうゆ	3.90
【牛乳】	
牛乳	1個