

2026年 4月10日 金曜日

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	20.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
キャベツ	30.00
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
【豚肉のバジルソース】	
豚肉	60.00
白ワイン	2.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
バジルチップ	0.03
上白糖	2.00
こいくちしょうゆ	3.00
米ぬか油	0.60
水	6.00
でんぷん	0.15
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	30.00
きゅうり	10.00
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 4月13日 月曜日

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】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
トック	30.00
玉ねぎ	20.00
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	140.00
ごま油	0.30
【タッカルビ】	
鶏肉	50.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
キャベツ	45.00
青ピーマン	5.00
しょうが粉	0.02
ガーリックパウダー	0.02
コチュジャン	1.20
一味とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2.70
上白糖	1.20
本みりん	0.80
でんぷん	0.50
【ナムル】	
太もやし	30.00
冷凍ほうれん草	10.00
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 4月14日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【おめでとうふ汁】	
祝型かまぼこ	10.00
豆腐	30.00
白菜	30.00
冷凍青ねぎ	3.00
うすくちしょうゆ	4.50
本みりん	0.30
食塩	0.50
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【豚肉のしょうゆ糍焼き】	
豚肉	60.00
しょうゆ糍	6.00
米ぬか油	2.00
日本酒	2.00
【香味和え】	
白菜	30.00
冷凍小松菜	10.00
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
【いちご蒸しパン】	
いちご	7.00
米粉ケーキミックス	17.00
豆乳	20.00
上白糖	2.40
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 4月20日 月曜日

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	25.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
なると	5.00
白菜	110.00
玉ねぎ	60.00
人参	20.00
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
【ホキのチリソース】	
ホキ	45.00
日本酒	1.00
食塩	0.20
でんぷん	6.00
米ぬか油 揚げ油用	
白ねぎ	3.00
ガーリックパウダー	0.03
しょうが粉	0.03
米ぬか油	0.20
トマトケチャップ	8.00
トウバンジャン	0.05
鶏ガラスープ	3.00
上白糖	2.30
日本酒	0.30
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
水	5.00
でんぷん	0.20
【春雨サラダ】	
春雨 甘藷	6.00
太もやし	15.00
茎わかめ	3.00
うすくちしょうゆ	3.00
穀物酢	1.80
上白糖	0.80
本みりん	0.80
ごま油	0.30
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 4月21日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【わかめご飯】	
精白米	110.00
炊き込みわかめ	3.00
【豚汁】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
油揚げ	10.00
太もやし	20.00
人参	10.00
冷凍青ねぎ	3.00
突きこんにゃく	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	130.00
【鱈の照り焼き】	
鱈	1切
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	2.90
うすくちしょうゆ	0.70
本みりん	1.80
上白糖	1.30
水	3.30
でんぷん	0.20
【塩ポン酢和え】	
白菜	35.00
人参	5.00
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 4月22日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ミートスパゲティ】	
スパゲティ	80.00
米ぬか油	1.00
米ぬか油	4.00
豚ミンチ	40.00
米ぬか油	0.50
赤ワイン	1.00
玉ねぎ	60.00
人参	10.00
ガーリックパウダー	0.03
トマト缶	15.00
トマトケチャップ	30.00
上白糖	0.30
食塩	0.60
こしょう混合	0.03
鶏がら	8.00
水	90.00
でんぷん	2.00
【スパイシーチキン】	
鶏肉	1個
白ワイン	1.00
食塩	0.50
カレー粉	0.40
オールスパイス	0.06
こしょう混合	0.02
レモン汁	0.30
【枝豆サラダ】	
キャベツ	30.00
冷凍むき枝豆	5.00
赤玉ねぎ	5.00
米ぬか油	1.30
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	3.30
上白糖	1.60
レモン汁	3.30
【白桃ゼリー】	
白桃ゼリー	50.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 4月23日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【中華スープ】	
鶏ミンチ	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
豆腐	40.00
チンゲン菜	15.00
人参	10.00
干しいたけ	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	130.00
【ホイコーロー】	
豚肉	70.00
こいくちしょうゆ	1.20
日本酒	1.00
米ぬか油	0.50
キャベツ	25.00
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
ごま油	0.20
でんぷん	0.15
【もやしの和え物】	
太もやし	30.00
冷凍小松菜	10.00
白ごま	0.30
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 4月24日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【沢煮椀】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
人参	15.00
ごぼう	10.00
冷凍青ねぎ	3.00
突きこんにゃく	15.00
うすくちしょうゆ	4.40
こいくちしょうゆ	0.30
本みりん	0.80
食塩	0.40
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	130.00
【鯖の竜田揚げ】	
鯖	60.00
しょうが粉	0.04
こいくちしょうゆ	1.80
日本酒	1.00
でんぷん	7.00
米ぬか油 揚げ油用	
【切干し大根の和え物】	
切干し大根	3.00
米ぬか油	0.20
うすくちしょうゆ	2.00
上白糖	1.00
水	15.00
冷凍ほうれん草	15.00
人参	5.00
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.80
本みりん	0.40
焙煎昆布	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 4月27日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豚じゃが】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
じゃがいも	65.00
玉ねぎ	55.00
人参	25.00
糸こんにゃく	30.00
冷凍グリーンピース	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
【焼きししやも】	
からふとししやも	2尾
米ぬか油	2.00
【おひたし】	
油揚げ	5.00
冷凍小松菜	30.00
こいくちしょうゆ	2.00
上白糖	0.60
本みりん	0.80
削り節	0.40
水	5.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 4月28日 火曜日

2026年 4月30日 木曜日

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	0.50
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	0.02
ガーリックパウダー	0.02
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
【米粉マカロニサラダ】	
米粉マカロニ	5.00
ツナ油漬	5.00
キャベツ	30.00
赤玉ねぎ	5.00
こしょう混合	0.02
上白糖	1.00
食塩	0.15
うすくちしょうゆ	2.00
レモン汁	1.00
白ワイン	0.80
米ぬか油	0.50
【ガーリックポテト】	
じゃがいも	50.00
米ぬか油	1.00
食塩	0.30
こしょう混合	0.03
ガーリックパウダー	0.03
【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
【もずくスープ】	
豆腐	40.00
もずく	10.00
白菜	20.00
チンゲン菜	10.00
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	0.02
本みりん	0.40
鶏がら	17.00
水	130.00
ごま油	0.70
【酢豚】	
豚肉	60.00
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	2.50
しょうが粉	0.02
でんぶん	8.00
米ぬか油	4.00
玉ねぎ	40.00
人参	10.00
青ピーマン	10.00
ガーリックパウダー	0.02
米ぬか油	0.20
こいくちしょうゆ	6.50
上白糖	3.40
穀物酢	3.40
トマトケチャップ	2.50
トマトピューレ	0.80
オイスターソース	0.10
こしょう混合	0.03
鶏ガラスープ	0.90
水	11.00
【バンサンスー】	
太もやし	25.00
きゅうり	15.00
人参	3.00
うすくちしょうゆ	4.00
穀物酢	2.70
上白糖	1.60
本みりん	0.80
ごま油	0.30
【牛乳】	
牛乳	1個