

2026年 5月 1日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【セルフそぼろ寿司 (ご飯)】	
精白米	110.00
焙煎昆布	0.03
【セルフそぼろ寿司 (具)】	
鶏ミンチ	20.00
米ぬか油	0.10
日本酒	1.00
油揚げ	20.00
こいくちしょうゆ	2.00
上白糖	1.00
本みりん	0.30
水	7.00
人参	15.00
冷凍さやいんげん	5.00
穀物酢	7.00
上白糖	6.00
食塩	0.10
水	13.00
【すまし汁】	
かぶと型かまぼこ	10.00
白菜	40.00
冷凍青ねぎ	2.00
うすくちしょうゆ	5.00
食塩	0.50
本みりん	0.40
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	150.00
【赤魚の塩糍焼き】	
あかうお	1.00切
米ぬか油	1.00
塩糍	2.70
【辛子和え】	
冷凍ほうれん草	40.00
人参	3.00
辛し粉	0.20
うすくちしょうゆ	2.70
上白糖	0.70
本みりん	0.80
焙煎昆布	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 5月 7日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ドライカレー】	
精白米	110.00
豚ミンチ	35.00
大豆ミート	3.00
米ぬか油	0.30
赤ワイン	1.00
食塩	0.70
こしょう混合	0.03
カレー粉	1.40
ガーリックパウダー	0.02
玉ねぎ	85.00
人参	30.00
トマト缶	25.00
しょうが粉	0.02
トマトケチャップ	4.40
ウスターソース	3.80
米粉カレールウ	9.00
鶏がら	4.00
水	45.00
【パリパリポテトサラダ】	
じゃがいも	30.00
食塩	0.20
米ぬか油 揚げ油用	
キャベツ	30.00
きゅうり	7.00
冷凍ホールコーン	7.00
赤玉ねぎ	5.00
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
上白糖	1.20
米ぬか油	0.30
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	50.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 5月 8日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【豆ご飯】	
精白米	110.00
むきえんどう豆	3.00
食塩	0.80
日本酒	0.80
【わかめと玉ねぎのみそ汁】	
干しわかめ	0.50
新玉ねぎ	35.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	160.00
【さわらの梅塩焼き】	
鯖	1切
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	0.80
梅肉	2.00
上白糖	0.25
本みりん	0.70
【にんじんとじゃがいものきんぴら】	
じゃがいも	30.00
人参	5.00
ごま油	0.30
白ごま	0.70
こいくちしょうゆ	2.70
上白糖	1.20
本みりん	0.30
焙煎昆布	0.02
ごま油	0.10
【白玉3色だんご】	
三色だんご	1袋
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 5月11日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【野菜スープ】	
ウインナー	15.00
米ぬか油	0.70
白ワイン	1.00
大根	15.00
玉ねぎ	15.00
じゃがいも	25.00
人参	10.00
冷凍さやいんげん	5.00
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.40
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	7.00
水	150.00
【鶏肉のトマトソース煮込み】	
鶏肉	1.00個
米ぬか油	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
白ワイン	1.00
しょうが粉	0.02
しめじ	10.00
ソテイ玉葱	15.00
米ぬか油	0.20
ガーリックパウダー	0.02
トマトケチャップ	10.00
ウスターソース	1.50
上白糖	0.90
水	5.00
でんぷん	0.25
【ごぼうサラダ】	
冷凍ごぼう	15.00
米ぬか油	0.20
うすくちしょうゆ	1.20
きゅうり	15.00
冷凍ホールコーン	10.00
上白糖	1.20
穀物酢	2.40
食塩	0.10
米ぬか油	0.70
うすくちしょうゆ	1.50
こしょう混合	0.01
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 5月12日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【あんかけ焼きそば】	
中華めん	200.00
米ぬか油	4.00
豚肉	35.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
白菜	50.00
キャベツ	30.00
玉ねぎ	25.00
人参	10.00
冷凍ホールコーン	7.00
干ししいたけ	0.50
こいくちしょうゆ	4.80
うすくちしょうゆ	4.00
オイスターソース	0.40
本みりん	1.00
食塩	0.80
こしょう混合	0.05
鶏がら	12.00
水	100.00
でんぷん	7.00
ごま油	0.70
【揚げしゅうまい】	
肉しゅうまい	2個
米ぬか油 揚げ油用	
【ナムル】	
大根	25.00
冷凍チンゲン菜	10.00
本みりん	0.90
ガーリックパウダー	0.03
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.90
ごま油	0.90
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー	70.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 5月13日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【レタスのスープ】	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.70
白ワイン	1.00
レタス	30.00
玉ねぎ	20.00
人参	15.00
しめじ	7.00
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	0.02
鶏がら	7.00
水	150.00
【鯉のノルウェー風】	
鯉	70.00
しょうが粉	0.03
白ワイン	1.00
こいくちしょうゆ	3.00
でんぷん	7.00
米ぬか油	6.00
冷凍さやいんげん	7.00
こいくちしょうゆ	1.50
トマトケチャップ	7.50
トマトピューレ	1.70
ウスターソース	3.00
赤ワイン	0.60
上白糖	1.00
水	7.00
【カラフルサラダ】	
キャベツ	20.00
冷凍小松菜	15.00
赤玉ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	2.10
米ぬか油	0.50
レモン汁	1.50
上白糖	1.50
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 5月14日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【クファージュシー】	
精白米	95.00
もち米	10.00
豚肉	20.00
米ぬか油	0.70
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	1.00
人参	10.00
冷凍さやいんげん	7.00
干しいたけ	0.50
細切り昆布	0.70
うすくちしょうゆ	2.80
こいくちしょうゆ	2.80
日本酒	1.00
上白糖	0.40
食塩	0.50
削り節	4.00
【もずく汁】	
豆腐	30.00
もずく	10.00
玉ねぎ	25.00
白菜	20.00
しょうが粉	0.02
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	0.40
水	150.00
【鶏の照り焼き】	
鶏肉	60.00
こいくちしょうゆ	1.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
しょうが粉	0.03
こいくちしょうゆ	3.00
本みりん	1.00
上白糖	1.00
水	4.00
でんぷん	0.25
【もやしのとえ物】	
太もやし	20.00
冷凍チンゲン菜	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 5月15日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ジュリエヌスープ】	
ベーコン	10.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
キャベツ	30.00
玉ねぎ	20.00
人参	15.00
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.40
食塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	7.00
水	150.00
【ホキのピネグレットソース】	
ホキ	70.00
食塩	0.30
でんぷん	7.00
米ぬか油 揚げ油用	
乾燥パセリ	0.02
うすくちしょうゆ	0.70
穀物酢	2.00
レモン汁	0.70
米ぬか油	1.20
食塩	0.20
上白糖	1.30
こしょう混合	0.02
白ワイン	1.00
水	10.00
でんぷん	0.20
【コーンソテー】	
冷凍小松菜	35.00
冷凍ホールコーン	7.00
米ぬか油	0.70
こいくちしょうゆ	1.50
食塩	0.10
カレー粉	0.20
こしょう混合	0.02
【ガーリックポテト】	
じゃがいも	40.00
米ぬか油	1.00
ガーリックパウダー	0.03
食塩	0.30
こしょう混合	0.03
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 5月18日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豚汁】	
豚肉	10.00
米ぬか油	0.70
日本酒	1.00
新玉ねぎ	15.00
人参	10.00
冷凍ごぼう	10.00
こんにゃく	25.00
冷凍青ねぎ	3.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	150.00
ごま油	0.20
【からあげ】	
鶏肉	60.00
しょうが粉	0.02
ガーリックパウダー	0.03
こいくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.10
日本酒	0.40
でんぷん	7.00
米ぬか油 揚げ油用	
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	30.00
きゅうり	7.00
人参	7.00
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
【フルーツミックス】	
黄桃缶	15.00
みかん缶	15.00
ナタ・デ・ココ	20.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 5月19日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豆腐のすまし汁】	
豆腐	25.00
冷凍小松菜	15.00
人参	10.00
うすくちしょうゆ	5.00
食塩	0.50
本みりん	0.40
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	150.00
【豚肉のしょうゆ糍焼き】	
豚肉	65.00
しょうゆ糍	5.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
【梅肉和え】	
冷凍ほうれん草	30.00
人参	3.00
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
花鰹	0.20
【大豆ミートのそぼろ】	
豚ミンチ	2.00
米ぬか油	0.80
日本酒	1.00
大豆ミート	6.00
しょうが粉	0.03
上白糖	1.20
こいくちしょうゆ	3.50
本みりん	2.00
焙煎昆布	0.01
水	15.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 5月20日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【おさつロール】	
おさつロール	1個
【コーンチャウダー】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.70
白ワイン	1.00
玉ねぎ	50.00
冷凍ホールコーン	15.00
人参	10.00
乾燥パセリ	0.02
バター	1.50
牛乳	25.00
米粉	3.00
生クリーム	2.00
食塩	1.00
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	120.00
【スコップコロッケ】	
豚ミンチ	15.00
米ぬか油	0.80
食塩	0.36
こしょう混合	0.01
トマトケチャップ	8.00
マッシュポテト	45.00
豆乳	10.00
米粉	0.90
パン粉	9.00
米ぬか油	3.60
アルミカップ	1個
【ドレッシングサラダ】	
キャベツ	10.00
赤玉ねぎ	15.00
冷凍小松菜	15.00
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 5月21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】	
豚肉	10.00
米ぬか油	0.70
日本酒	1.00
豆腐	50.00
太もやし	10.00
人参	7.00
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	150.00
【鮭の薬味だれ】	
鮭	60.00
米ぬか油	1.00
冷凍青ねぎ	3.00
しょうが粉	0.01
ガーリックパウダー	0.01
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.00
本みりん	0.50
日本酒	0.50
水	10.00
でんぷん	0.20
ごま油	0.70
【ビーフンサラダ】	
ビーフン	10.00
米ぬか油	0.70
人参	7.00
青ピーマン	5.00
うすくちしょうゆ	5.00
本みりん	1.20
上白糖	1.20
ごま油	0.70
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 5月27日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【セルフ豚丼（ご飯）】	
精白米	110.00
【セルフ豚丼（具）】	
豚肉	45.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
玉ねぎ	70.00
糸こんにゃく	30.00
しょうが粉	0.03
こいくちしょうゆ	6.50
上白糖	1.60
本みりん	0.50
削り節	0.80
水	20.00
【赤だし】	
白菜	45.00
えのきたけ	5.00
冷凍青ねぎ	2.00
赤みそ	8.00
八丁みそ	5.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	160.00
【焼きししやも】	
からふとししやも	2尾
米ぬか油	2.00
【キャベツの甘酢和え】	
キャベツ	35.00
人参	3.00
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 5月28日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ポークビーンズ】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.40
赤ワイン	1.30
ミックスビーンズ	5.00
玉ねぎ	60.00
人参	15.00
トマトペースト缶	5.20
トマトケチャップ	20.00
ウスターソース	5.20
上白糖	0.80
食塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏ガラスープ	1.80
水	90.00
でんぷん	1.80
【鯖のカレー焼き】	
鯖	1切
白ワイン	1.00
ガーリックパウダー	0.02
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
カレー粉	0.20
【オニオンドレッシングサラダ】	
冷凍ほうれん草	30.00
きゅうり	15.00
冷凍ホールコーン	5.00
人参	3.00
玉ねぎ	3.50
米ぬか油	0.30
米ぬか油	2.80
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
【みかんゼリー】	
みかんゼリー	50.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 5月29日 金曜日

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	10.00
大豆ミート	3.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
豆腐	130.00
玉ねぎ	50.00
干ししいたけ	0.50
しょうが粉	0.05
信州みそ	8.00
八丁みそ	6.50
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
【焼きぎょうざ】	
ぎょうざ	2個
米ぬか油	4.00
【こんにゃく寒天の中華サラダ】	
太もやし	25.00
冷凍チンゲン菜	7.00
こんにゃく寒天	0.30
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