

2026年 6月 1日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】 精白米	110.00
【すまし汁】 ひまわり型かまぼこ	7.00
白菜	30.00
人参	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	3.00
出し昆布	0.80
水	150.00
【焼き鳥】 鶏肉	75.00
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	3.50
日本酒	1.00
上白糖	1.50
本みりん	2.00
水	6.00
でんぷん	0.40
【おろし和え】 冷凍小松菜	25.00
しめじ	10.00
冷凍大根おろし	15.00
うすくちしょうゆ	2.70
上白糖	0.60
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.03
【人参チップス】 人参	40.00
でんぷん	3.30
食塩	0.15
米ぬか油 揚げ油用	
【牛乳】 牛乳	1個

2026年 6月 2日 火曜日

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	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
人参	20.00
玉ねぎ	40.00
白菜	60.00
糸こんにゃく	40.00
焼き豆腐	25.00
こいくちしょうゆ	12.00
上白糖	7.00
水	35.00
【豚肉のねぎ塩】 豚肉	60.00
冷凍青ねぎ	10.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
うすくちしょうゆ	0.80
ガーリックパウダー	0.02
食塩	0.03
こしょう混合	0.02
【香味和え】 冷凍ほうれん草	10.00
太もやし	30.00
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
【牛乳】 牛乳	1個

2026年 6月 3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】 豚肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
トック	30.00
玉ねぎ	20.00
人参	15.00
にら	3.00
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
【鶏肉のヤンニョムジャン】 鶏肉	65.00
日本酒	1.00
白ねぎ	3.00
日本酒	1.00
コチュジャン	1.50
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	3.00
穀物酢	5.00
水	3.00
でんぷん	0.20
【小松菜の中華和え】 冷凍小松菜	30.00
大根	20.00
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 6月 4日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豆腐のみそ汁】	
豆腐	25.00
白菜	20.00
人参	10.00
冷凍青ねぎ	2.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【豚肉のカリカリ揚げ】	
豚肉	55.00
しょうが粉	0.02
ガーリックパウダー	0.02
食塩	0.20
こいくちしょうゆ	2.30
日本酒	1.70
でんぷん	7.00
米ぬか油 揚げ油用	
【茎わかめの中華和え】	
太もやし	25.00
茎わかめ	10.00
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	0.20
【大豆とじゃこの甘辛がらめ】	
加熱済み大豆	17.00
でんぷん	1.70
米ぬか油	1.70
ちりめんじゃこ	5.00
米ぬか油	0.50
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 6月 5日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【野菜の洋風煮】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
じゃがいも	70.00
玉ねぎ	40.00
人参	20.00
こいくちしょうゆ	1.00
うすくちしょうゆ	2.00
食塩	0.40
本みりん	0.40
こしょう混合	0.02
鶏がら	7.00
水	60.00
【鶏肉のバジルソース】	
鶏肉	70.00
白ワイン	1.00
食塩	0.20
バジルチップ	0.03
上白糖	1.50
こいくちしょうゆ	2.00
米ぬか油	0.60
でんぷん	0.10
水	2.00
【カラフルサラダ】	
キャベツ	25.00
きゅうり	5.00
冷凍ホールコーン	7.00
赤玉ねぎ	5.00
米ぬか油	0.50
食塩	0.30
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.80
白ワイン	1.20
上白糖	1.80
レモン汁	1.80
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 6月 8日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【どうもろこしとえだまめのたきこみご】	
精白米	90.00
もち米	10.00
ベーコン	7.00
米ぬか油	0.10
冷凍むき枝豆	7.00
冷凍ホールコーン	7.00
バター	0.30
うすくちしょうゆ	2.80
こいくちしょうゆ	2.80
本みりん	0.10
食塩	0.40
削り節	2.00
【すまし汁】	
豆腐	30.00
みつば	2.00
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	150.00
【さばの天ぷら～たまねぎソースがけ～】	
鯖	1切
でんぷん	5.00
米粉	3.00
水	10.00
米ぬか油 揚げ油用	
玉ねぎ	7.00
米ぬか油	0.10
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
上白糖	1.20
本みりん	0.40
でんぷん	0.20
水	3.00
【やみつききゅうりとトマト】	
きゅうり	20.00
トマト	10.00
白ごま	1.00
うすくちしょうゆ	3.00
本みりん	0.80
上白糖	0.80
ごま油	0.50
【みたらし白玉だんご】	
白玉団子	40.00
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 6月 9日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】 精白米	110.00
【マセドアンスープ】 じゃがいも 人参 玉ねぎ  うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう混合 ブイヨン 水	40.00 15.00 20.00  4.00 0.50 0.40 0.02 20.00 140.00
【鯖のレモンソース】 鯖 こしょう混合 米ぬか油  上白糖 本みりん レモン汁 うすくちしょうゆ 水 でんぷん	1切 0.02 1.00  1.70 2.00 1.10 3.00 5.00 0.20
【マカロニサラダ】 鶏ささ身水煮  ツイストマカロニ 冷凍小松菜 玉ねぎ  レモン汁 穀物酢 食塩 上白糖 こしょう混合 うすくちしょうゆ 米ぬか油	7.00  15.00 20.00 10.00  1.20 1.70 0.20 1.20 0.01 1.30 1.50
【牛乳】 牛乳	1個

2026年 6月10日 水曜日

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 米ぬか油 日本酒  豆腐  なす(地場産) たけのこ水煮 玉ねぎ 干しいたけ  しょうが粉 八丁みそ 信州みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 上白糖 水 でんぷん	25.00 0.20 1.00  100.00  30.00 7.00 40.00 0.50  0.05 4.00 5.00 0.12 2.00 2.00 40.00 3.00
【揚げしゅうまい】 肉しゅうまい 米ぬか油 揚げ油用	3個
【キャベツの中華サラダ】 キャベツ 人参  うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 本みりん ごま油	25.00 7.00  3.00 2.00 1.10 0.60 0.20
【牛乳】 牛乳	1個

2026年 6月11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 日本酒  冷凍チンゲン菜 人参  うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう混合 鶏がら 水  【鶏肉の薬味だれ】 鶏肉 食塩 こしょう混合 日本酒  冷凍青ねぎ こいくちしょうゆ 上白糖 水 でんぷん	20.00 1.00  20.00 15.00  4.60 0.60 0.50 0.03 17.00 150.00  60.00 0.20 0.02 1.00  3.00 3.00 1.20 3.00 0.15
【もやしのナムル】 太もやし 赤ピーマン  こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん ガーリックパウダー ごま油  【黒糖豆乳蒸しパン】 米粉ケーキミックス 豆乳 黒砂糖 食塩  アルミカップ	30.00 3.00  3.00 0.90 0.90 0.03 0.90  18.00 16.00 4.00 0.02  1個
【牛乳】 牛乳	1個

2026年 6月12日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】 精白米	110.00
【具だくさんのみそ汁】 白菜	35.00
さつまいも	20.00
玉ねぎ	20.00
えのきたけ	7.00
冷凍青ねぎ	2.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【四日市トンテキ】 豚肉	65.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
日本酒	1.00
米ぬか油	0.50
しょうが粉	0.02
ガーリックパウダー	0.02
ウスターソース	6.00
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	2.00
でんぷん	0.20
水	3.00
【ゆでキャベツ】 キャベツ	30.00
【桃】 黄桃缶	50.00
【牛乳】 牛乳	1個

2026年 6月15日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】 精白米	110.00
【春雨スープ】 鶏ミンチ	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
春雨 甘藷	10.00
冷凍チンゲン菜	25.00
人参	20.00
えのきたけ	10.00
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
【豚キムチ】 豚肉	50.00
こいくちしょうゆ	1.20
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
白菜キムチ	30.00
にら	5.00
オイスターソース	0.35
こいくちしょうゆ	2.30
【大学いも】 さつまいも	40.00
米ぬか油	3.00
黒ごま	0.30
水	5.00
水あめ	3.00
ざらめ糖	4.00
うすくちしょうゆ	0.10
穀物酢	0.10
【牛乳】 牛乳	1個

2026年 6月16日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】 精白米	110.00
【豚汁】 豚肉	20.00
日本酒	1.00
白菜	20.00
人参	10.00
玉ねぎ	15.00
じゃがいも	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
【アジのなんばんづけ】 鰯	2枚
日本酒	1.00
でんぷん	3.00
米ぬか油	4.00
玉ねぎ	10.00
米ぬか油	0.10
日本酒	0.40
こいくちしょうゆ	2.40
穀物酢	2.00
上白糖	1.20
本みりん	1.20
水	3.00
でんぷん	0.30
【きゅうりのすのもの】 干しわかめ	0.30
きゅうり	15.00
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
穀物酢	2.60
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
上白糖	2.00
食塩	0.10
【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー	1個
【牛乳】 牛乳	1個



2026年 6月22日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【肉みそうどん】	
うどん	170.00
食塩	0.20
米ぬか油	5.00
豚肉	20.00
豚ミンチ	20.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
玉ねぎ	50.00
人参	25.00
たけのこ水煮	5.00
干しいたけ	0.50
ガーリックパウダー	0.02
しょうが粉	0.02
トウバンジャン	0.20
テンメンジャン	6.00
赤みそ	9.00
本みりん	1.00
上白糖	1.80
食塩	0.35
こいくちしょうゆ	5.50
水	55.00
でんぷん	2.00
ごま油	0.20
【春巻き】	
春巻き	1個
米ぬか油 揚げ油用	
【もやしのごま酢】	
太もやし	30.00
きゅうり	7.00
干しひじき	0.40
こいくちしょうゆ	1.00
本みりん	0.20
水	3.00
白ごま	2.00
うすくちしょうゆ	2.50
食塩	0.20
穀物酢	3.20
上白糖	1.50
本みりん	0.50
【ナタ・デ・ココ&白桃ゼリー】	
ナタ・デ・ココ	35.00
白桃ゼリー	35.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 6月23日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【コンソメスープ】	
鶏肉	25.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
じゃがいも	20.00
キャベツ	25.00
人参	10.00
セロリー	3.00
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
ブイヨン	20.00
水	150.00
【豚肉の辛し醤油がけ】	
豚肉	70.00
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
【レタスのレモンマリネ】	
レタス	30.00
きゅうり	15.00
赤玉ねぎ	10.00
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

2026年 6月24日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【厚揚げの中華煮】	
豚肉	25.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
厚揚げ	60.00
白菜	115.00
玉ねぎ	35.00
人参	15.00
干しいたけ	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	15.00
でんぷん	4.00
【焼きししゃも】	
からふとししゃも	2尾
【ナムル】	
冷凍チンゲン菜	30.00
赤ピーマン	3.00
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	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 6月25日 木曜日

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】 キャベツ 玉ねぎ 人参 エリンギ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 食塩 こしょう混合 ブイヨン 水	25.00 20.00 10.00 7.00 0.40 4.00 0.50 0.03 20.00 140.00
【ローストチキン】 鶏肉 白ワイン 食塩 こしょう混合 パプリカ粉	70.00 1.50 0.60 0.03 0.15
【ジャーマンポテト】 ベーコン 米ぬか油 玉ねぎ じゃがいも 乾燥パセリ 米ぬか油 うすくちしょうゆ 食塩 こしょう混合	10.00 0.10 20.00 50.00 0.03 0.30 0.50 0.15 0.03
【牛乳】 牛乳	1個

2026年 6月29日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【中華丼】 精白米	110.00
豚肉 米ぬか油 日本酒 白菜 冷凍チンゲン菜 人参 干しいたけ 玉ねぎ しょうが粉 ガーリックパウダー こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 食塩 こしょう混合 上白糖 オイスターソース 鶏ガラスープ 水 でんぷん ごま油	15.00 0.30 2.00 80.00 40.00 25.00 0.50 10.00 0.02 0.02 5.00 5.40 0.50 0.03 0.20 0.30 1.40 100.00 5.00 0.40
【鶏肉の香味だれ】 鶏肉 日本酒 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しょうが粉 ガーリックパウダー 本みりん 上白糖 水 でんぷん	50.00 1.00 1.50 4.00 0.03 0.03 1.00 0.80 5.00 0.25
【こんにゃく寒天の中華和え】 大根 冷凍ほうれん草 こんにゃく寒天 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん	30.00 10.00 0.50 3.00 1.60 0.90
【レモンゼリー】 レモンゼリー	50.00
【牛乳】 牛乳	1個

2026年 6月30日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】 精白米	110.00
【わかめのすまし汁】 豆腐 しめじ 人参 干しわかめ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 出し昆布 水	20.00 10.00 10.00 0.50 4.50 0.30 0.50 4.00 0.80 140.00
【かき揚げ】 ウインナー ちくわ 玉ねぎ 冷凍さつまいも 干しひじき 米粉 でんぷん 食塩 水 米ぬか油 揚げ油用	12.00 12.00 20.00 20.00 0.30 8.00 4.50 0.20 10.00
【さっぱり和え】 キャベツ 赤ピーマン 細切り昆布 うすくちしょうゆ 本みりん 穀物酢 上白糖 食塩 焙煎昆布	30.00 3.00 0.20 2.00 0.80 2.00 1.60 0.20 0.02
【水無月】 米粉 くず粉 白玉粉 上白糖 水 加熱済あずき アルミカップ	5.00 4.00 4.00 5.00 15.00 5.00 1個
【牛乳】 牛乳	1個