

2026年 7月 1日 水曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ランチパン】 ランチパン	1個		
【かぼちゃのポタージュ】 ウインナー 米ぬか油 白ワイン 冷凍かぼちゃ 乾燥パセリ 牛乳 米粉 バター 上白糖 食塩 こしょう混合 鶏がら 水 【スパイシーチキン】 鶏肉 白ワイン 食塩 カレー粉 オールスパイス こしょう混合 レモン汁 【オニオンドレッシングサラダ】 キャベツ 冷凍ほうれん草 冷凍ホールコーン 赤玉ねぎ 玉ねぎ 米ぬか油 米ぬか油 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 食塩 ガーリックパウダー 【ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー】 ナタ・デ・ココ ぶどうゼリー 【牛乳】 牛乳	10.00 0.20 0.50 40.00 0.03 25.00 6.00 1.00 1.00 0.80 0.03 17.00 90.00 1個 1.00 0.50 0.40 0.06 0.02 0.30 25.00 10.00 10.00 10.00 3.50 0.30 2.80 1.20 1.80 0.40 0.25 0.01 25.00 25.00 1個		

2026年 7月 2日 木曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【鶏ごぼうご飯】 精白米 鶏肉 日本酒 冷凍ごぼう 油揚げ 米ぬか油 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 削り節 出し昆布 【赤だし】 なめこ水煮 白菜 冷凍小松菜 赤みそ 八丁みそ 削り節 出し昆布 水 【鯖の塩焼き】 鯖 食塩 【なすのごま風味】 なす 米ぬか油 人参 白ごま こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 上白糖 本みりん 焙煎昆布 ごま油 【たこ焼き】 たこ焼き ウスターソース 上白糖 水 でんぷん 【牛乳】 牛乳	100.00 15.00 1.00 8.00 10.00 0.30 0.80 2.00 0.40 0.30 2.40 2.40 2.00 0.10 7.00 40.00 10.00 8.00 5.00 3.00 0.70 140.00 1切 0.30 30.00 7.00 8.00 1.00 1.70 0.90 0.90 0.20 0.02 0.18 2個 5.00 1.70 1.70 0.20 1個		

2026年 7月 3日 金曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【白米】 精白米 【たまごとわかめの中華スープ】 たまご 太もやし 干しわかめ 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 でんぷん ごま油 【回鍋肉】 豚肉 こいくちしょうゆ 日本酒 米ぬか油 キャベツ 青ピーマン しょうが粉 ガーリックパウダー こいくちしょうゆ トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース 本みりん でんぷん 【きゅうりの酢の物】 すいようきゅうり うすくちしょうゆ 上白糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 焙煎昆布 食塩 ごま油 【白桃ゼリー】 白桃ゼリー 【牛乳】 牛乳	110.00 15.00 10.00 10.00 0.50 5.00 0.20 0.50 0.03 8.00 160.00 0.80 0.30 70.00 1.60 1.00 0.30 25.00 7.00 0.02 0.02 1.20 0.20 4.00 0.45 2.00 0.15 25.00 1.60 1.50 0.40 2.00 0.50 0.02 0.10 0.20 50.00 1個		

2026年 7月 6日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ボークカレーライス】	
精白米	110.00
豚肉	25.00
米ぬか油	0.50
赤ワイン	1.00
じゃがいも	30.00
玉ねぎ	50.00
人参	15.00
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
【ちりめんじゃこのマリネ】	
ちりめんじゃこ	2.00
キャベツ	40.00
冷凍ホールコーン	10.00
きゅうり	7.00
うすくちしょうゆ	0.95
レモン汁	2.10
米ぬか油	1.40
穀物酢	0.90
食塩	0.35
こしょう混合	0.02
上白糖	1.90
白ワイン	1.80
【人参チップス】	
人参	30.00
でんぷん	5.00
食塩	0.15
こしょう混合	0.02
米ぬか油 揚げ油用	
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 7月 7日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【おすまし】	
星型かまぼこ	5.00
白菜	45.00
しめじ	7.00
冷凍ほうれん草	10.00
うすくちしょうゆ	4.50
本みりん	0.30
ゆず汁	0.50
食塩	0.50
削り節	4.00
出し昆布	0.40
水	140.00
【豚肉のしょうが焼き】	
豚肉	70.00
米ぬか油	0.50
日本酒	0.50
玉ねぎ	30.00
しょうが	1.60
こいくちしょうゆ	5.60
上白糖	1.80
本みりん	1.00
でんぷん	0.20
【天の川和え】	
ビーフン	8.00
人参	4.00
オクラ	10.00
こいくちしょうゆ	1.80
うすくちしょうゆ	1.00
上白糖	1.10
食塩	0.05
焙煎昆布	0.02
水	1.00
米ぬか油	0.50
花鰹	0.20
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 7月 8日 水曜日

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	30.00
玉ねぎ	25.00
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	4.20
上白糖	1.20
食塩	0.30
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	130.00
【鱈のカレーポテト焼き】	
鱈	1切
白ワイン	0.65
食塩	0.10
マッシュポテト	14.00
乾燥パセリ	0.01
食塩	0.10
こしょう混合	0.01
カレー粉	0.20
ノンエッグマヨネーズ	5.50
【イタリアンサラダ】	
冷凍小松菜	20.00
人参	7.00
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	0.70
上白糖	0.65
穀物酢	0.65
ハーブミックス	0.02
【りんごとさつまいものケーキ】	
りんごシロップ漬け	7.00
冷凍さつまいも	7.00
米粉ケーキミックス	10.00
豆乳	8.00
上白糖	2.00
米ぬか油	0.50
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2026年 7月 9日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【みそちゃんこ汁】	
ミートボール	25.00
豆腐	15.00
白菜	20.00
人参	10.00
突きこんにゃく	10.00
冷凍小松菜	10.00
しょうが粉	0.02
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	2.00
出し昆布	0.50
水	140.00
ごま油	0.20
【れんこんのはさみ揚げ】	
れんこんの肉詰め	1個
米ぬか油 揚げ油用	
【きんぴらごぼう】	
冷凍ごぼう	25.00
人参	7.00
冷凍むき枝豆	3.00
米ぬか油	0.20
白ごま	1.00
こいくちしょうゆ	2.20
上白糖	0.90
本みりん	0.30
焙煎昆布	0.03
ごま油	0.10
【冷凍みかん】	
冷凍みかん	1個
【牛乳】	
牛乳	1個