令和4 年 10 月 3 日 月曜

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	30.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.30
なると	10.00
白菜	120.00
玉ねぎ	50.00
たけのこ水煮	7.00
にら	7.00
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	3.50
うすくちしょうゆ	2.60
並塩	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
[焼きししゃも]	
からふとししゃも	2尾
[千切りしょうがでピリ辛ナムル]	
人参	7.00
太もやし	25.00
しょうが	0.60
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
一味とうがらし	0.02
[じゃがスティック]	
じゃがいも	50.00
米ぬか油	0.75
食塩	0.15
ガーリックパウダー	0.03
黒こしょう	0.01
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	806
タンパク質(g)	30.5
脂質(g)	19.7

令和4 年 10 月 4 日 火曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[焼きさんまとしめじの炊き込みごはん]	
精白米	100.00
秋刀魚のしょうゆ煮	10.00
日本酒	0.80
しめじ	10.00
しょうが	0.10
すだち汁	0.30
こいくちしょうゆ	2.50
[おくらとなすと豚肉のみそ汁]	
豚肉	10.00
なす	20.00
オクラ	3.00
干しわかめ	0.50
ごま油	0.20
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	150.00
[れんこんと豆腐のあんかけハンバーグ]	
牛ミンチ	15.00
豚ミンチ	35.00
おから	7.20
たまご	7.20
玉ねぎ	18.00
れんこん	7.00
日本酒	1.80
並塩	0.40
こしょう混合	0.04
しめじ	2.70
こいくちしょうゆ	2.90
うすくちしょうゆ	0.70
日本酒	0.90
本みりん	1.40
上白糖	0.90
水	3.20
でんぷん	0.25
[かぼちゃサラダ]	
かぼちゃ	20.00
きゅうり	10.00
人参	10.00
食塩	0.15
こしょう混合	0.02
ノンエッグマヨネーズ	1個
[スイートポテト]	
	1個
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	933
タンパク質(g)	34.3
脂質(g)	32.4

令和4 年 10 月 5 日 水曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[玄米入りご飯]	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
[ビーフシチュー]	
牛肉	25.00
米ぬか油	0.20
赤ワイン	1.00
玉ねぎ	100.00
人参	25.00
さやいんげん	7.00
にんにく	0.20
米粉ハヤシルウ	20.00
焙煎昆布	0.01
ウスターソース	1.20
こいくちしょうゆ	1.20
濃厚ソース	1.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	5.00
豚骨	5.00
水	90.00
[いかのハーブグリル]	
いか	70.00
ハーブミックス	0.10
食塩	0.30
黒こしょう	0.03
白ワイン	2.00
ガーリックパウダー	0.02
米ぬか油	0.30
[キャベツのマリネ]	
キャベツ	25.00
ホールコーン	7.00
赤玉ねぎ	7.00
オリーブ油	1.00
並塩	0.17
黒こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	2.10
上白糖	1.00
穀物酢	2.10
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	853
タンパク質(g)	34.7
脂質(g)	23.1

令和4 年 10 月 6 日 木曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[ご飯]	
精白米	110.00
[貝柱スープ]	
貝柱水煮	7.00
人参	10.00
干ししいたけ	0.10
チンゲン菜	35.00
うすくちしょうゆ	5.40
こいくちしょうゆ	0.60
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
日本酒	0.50
鶏がら	17.00
水	140.00
ごま油	0.20
[テジブルコギ]	
豚肉	70.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
玉ねぎ	30.00
キャベツ	40.00
青ピーマン	10.00
こいくちしょうゆ	2.50
コチュジャン	2.20
上白糖	2.00
[人参チップス]	
人参	30.00
でんぷん	7.00
並塩	0.17
こしょう混合	0.02
米ぬか油　揚げ油用	
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	807
タンパク質(g)	30.6
脂質(g)	22.5

令和4 年 10 月 7 日 金曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[ご飯]	
精白米	110.00
[のっぺい汁]	
油揚げ	10.00
いちょう型かまぼこ	5.00
里いも	40.00
突きこんにゃく	15.00
青ねぎ	10.00
日本酒	0.50
うすくちしょうゆ	5.00
並塩	0.50
本みりん	0.80
削り節	4.00
出し昆布	0.50
水	130.00
でんぷん	2.00
[ほっけの一夜干し]	
	1切
[みぞれ和え]	
小松菜	35.00
人参	5.00
大根	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
[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]	
	1個
エネルギー(Kcal)	804
タンパク質(g)	31.1
脂質(g)	13.4

令和4 年 10 月 11 日 火曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[チキンライス]	
精白米	100.00
チキンライスの素	29.00
[かぶのコンソメスープ]	
ウインナー	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
かぶ	35.00
人参	25.00
さやいんげん	7.00
こいくちしょうゆ	0.40
うすくちしょうゆ	4.00
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
ブイヨン	18.00
水	140.00
[オムレツカレーソース]	
プレーンオムレツ	1個
マッシュルーム	3.00
米粉カレールウ	7.00
濃厚ソース	1.00
上白糖	0.50
水	2.00
[ＡＣＥサラダ]	
かぼちゃ	25.00
ほうれん草	15.00
赤ピーマン	8.00
黒こしょう	0.02
上白糖	1.20
並塩	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
オリーブオイル	1.00
[ブルーベリーケーキ]	
ブルーベリー	10.00
ブルーベリージャム	10.00
米粉ケーキミックス	20.00
豆乳	17.00
米ぬか油	0.20
アルミカップ	1個
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	858
タンパク質(g)	27.0
脂質(g)	21.1

令和4 年 10 月 12 日 水曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[ご飯]	
精白米	110.00
[つみっこ]	
鶏肉	15.00
日本酒	0.50
すいとん	25.00
大根	20.00
人参	15.00
青ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	4.00
本みりん	0.50
並塩	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
[焼きとん]	
豚肉	2枚
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
白ねぎ	3.00
にんにく	0.15
信州みそ	4.20
本みりん	2.30
こいくちしょうゆ	0.20
米ぬか油	0.10
一味とうがらし	0.01
水	4.00
[ごま和え]	
小松菜	15.00
太もやし	25.00
白ごま	1.00
こいくちしょうゆ	2.00
うすくちしょうゆ	1.00
上白糖	1.00
本みりん	0.30
焙煎昆布	0.02
[さつまいもの天ぷら]	
さつまいも	30.00
米粉	3.60
食塩	0.10
水	2.40
米ぬか油　揚げ油用	
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	894
タンパク質(g)	33.5
脂質(g)	22.8

令和4 年 10 月 13 日 木曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[玄米入りご飯]	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
[キムチチゲ]	
鶏肉	20.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
豆腐	75.00
白菜キムチ	35.00
白菜	85.00
玉ねぎ	50.00
人参	20.00
にら	5.00
にんにく	0.20
りんごピューレ	3.00
こいくちしょうゆ	8.00
上白糖	2.00
水	30.00
[ホキのきのこあん]	
ホキ	1切
米ぬか油	3.00
えのきたけ	7.00
こいくちしょうゆ	3.00
日本酒	0.50
上白糖	0.60
水	4.00
でんぷん	0.30
[パリパリきゅうり]	
きゅうり	25.00
こんにゃく寒天	0.30
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.35
鶏ガラスープ	1.00
ごま油	1.10
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	802
タンパク質(g)	34.3
脂質(g)	19.7

令和4 年 10 月 14 日 金曜

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	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
人参	15.00
ごぼう	10.00
青ねぎ	7.00
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
並塩	0.40
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	130.00
[焼き鳥]	
鶏肉	70.00
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	1.40
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	3.30
日本酒	1.00
上白糖	1.40
本みりん	2.00
水	5.50
でんぷん	0.38
[梅肉和え]	
白菜	30.00
ほうれん草	15.00
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
[黒豆]	
味付乾燥黒豆	12.00
水	19.00
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	836
タンパク質(g)	36.0
脂質(g)	23.5

令和4 年 10 月 17 日 月曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[キーマカレー]	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
牛豚合挽ミンチ	30.00
赤ワイン	1.00
米ぬか油	0.30
玉ねぎ	50.00
人参	20.00
にんにく	0.20
しょうが	0.20
りんごピューレ	7.00
プルーンピューレ	1.30
カレールウ①	10.00
カレールウ②	10.00
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	0.03
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
[花野菜のマリネ]	
ツナ油漬	8.00
ブロッコリー	20.00
カリフラワー	10.00
レモン汁	1.40
オリーブ油	1.20
穀物酢	1.30
並塩	0.27
上白糖	1.00
白ワイン	0.35
うすくちしょうゆ	0.70
[フルーツゼリー]	
フルーツゼリー缶	65.00
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	839
タンパク質(g)	24.7
脂質(g)	25.4

令和4 年 10 月 18 日 火曜

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
太もやし	20.00
さつまいも	30.00
小松菜	15.00
突きこんにゃく	15.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
[鮭の焼き漬け]	
鮭	1切
日本酒	8.00
こいくちしょうゆ	6.00
本みりん	6.00
上白糖	2.00
[きんぴらごぼう]	
ごぼう	30.00
人参	7.00
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
[味付のり]	
	1袋
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	808
タンパク質(g)	35.3
脂質(g)	16.0

令和4 年 10 月 19 日 水曜

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]	
フランクフルト	15.00
白ワイン	1.00
米ぬか油	0.20
大根	45.00
人参	15.00
パセリ	0.30
にんにく	0.10
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.50
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	13.00
水	130.00
[照り焼きチキン]	
鶏肉	1個
こいくちしょうゆ	1.30
白ワイン	1.00
ガーリックパウダー	0.03
しょうが	0.20
こいくちしょうゆ	3.00
本みりん	1.00
上白糖	0.80
水	4.00
でんぷん	0.25
[カラフルサラダ]	
レタス	35.00
水菜	10.00
赤玉ねぎ	10.00
オリーブ油	0.40
並塩	0.25
黒こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.90
上白糖	0.80
穀物酢	0.80
ハーブミックス	0.02
[シャインマスカットゼリー]	
シャインマスカットゼリー	60.00
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	790
タンパク質(g)	27.1
脂質(g)	19.9

令和4 年 10 月 20 日 木曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[ご飯]	
精白米	110.00
[磯煮]	
豚肉	25.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
じゃがいも	60.00
人参	30.00
大根	30.00
さやいんげん	5.00
こんにゃく	35.00
ひじき	1.50
こいくちしょうゆ	9.30
上白糖	3.30
本みりん	1.30
削り節	3.00
水	65.00
[鰆のもみじ焼き]	
鰆	1切
食塩	0.15
こしょう混合	0.01
人参	4.00
ノンエッグマヨネーズ	8.50
パプリカ粉	0.20
[香味和え]	
白菜	30.00
小松菜	15.00
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
[鰹ふりかけ]	
削り節（出汁取後）	3.00
粉鰹	2.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	2.40
日本酒	2.40
本みりん	2.00
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	865
タンパク質(g)	36.2
脂質(g)	23.0

令和4 年 10 月 21 日 金曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[ご飯]	
精白米	110.00
[わかめスープ]	
干しわかめ	0.30
白菜	30.00
青ねぎ	5.00
白ごま	1.00
こいくちしょうゆ	0.60
うすくちしょうゆ	5.20
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	150.00
[肉団子の酢豚風]	
ミートボール	60.00
玉ねぎ	80.00
人参	25.00
たけのこ水煮	15.00
青ピーマン	10.00
にんにく	0.30
米ぬか油	0.20
上白糖	4.80
穀物酢	4.80
トマトケチャップ	3.60
トマトピューレ	1.20
オイスターソース	0.10
鶏ガラスープ	1.20
並塩	0.10
こしょう混合	0.03
水	15.00
でんぷん	0.40
ごま油	0.30
[かにかまきゅうり]	
かに風味かまぼこ	10.00
きゅうり	20.00
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.35
鶏ガラスープ	1.00
米ぬか油	1.10
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	792
タンパク質(g)	24.7
脂質(g)	21.0

令和4 年 10 月 24 日 月曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[玄米入りご飯]	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
[すき焼き]	
牛肉	30.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.30
人参	20.00
玉ねぎ	40.00
白菜	75.00
白ねぎ	15.00
焼き豆腐	45.00
糸こんにゃく	35.00
こいくちしょうゆ	9.00
上白糖	5.00
削り節	0.50
水	20.00
[ちくわの磯辺揚げ]	
ちくわ	40.00
米粉	0.30
青のり	0.35
米粉	4.00
食塩	0.01
水	1.50
米ぬか油　揚げ油用	
[塩ポン酢和え]	
小松菜	35.00
えのきたけ	7.00
焙煎昆布	0.02
上白糖	1.70
本みりん	0.80
並塩	0.45
ゆず汁	1.30
すだち汁	0.60
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	824
タンパク質(g)	31.5
脂質(g)	21.5

令和4 年 10 月 25 日 火曜

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]	
ベーコン	10.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
キャベツ	35.00
玉ねぎ	45.00
パセリ	0.30
にんにく	0.50
トマト缶	13.00
トマトケチャップ	3.20
上白糖	1.20
並塩	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
[パリパリチキン]	
鶏肉	1個
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
ノンエッグマヨネーズ	5.80
コーンフレーク	10.00
[ポテトサラダ]	
じゃがいも	30.00
穀物酢	1.60
上白糖	0.70
並塩	0.35
きゅうり	10.00
ホールコーン	7.00
オリーブ油	1.80
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
水	3.00
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	832
タンパク質(g)	29.9
脂質(g)	23.0

令和4 年 10 月 26 日 水曜

料理名／食品名　一人分量	
単位	g
[きつねうどん]	
うどん	180.00
米ぬか油	4.00
鶏肉	15.00
日本酒	0.50
油揚げ	45.00
白菜	35.00
人参	20.00
青ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	14.00
こいくちしょうゆ	3.20
並塩	0.75
本みりん	3.20
削り節	5.90
出し昆布	0.80
水	210.00
[鯖の塩焼き]	
鯖	1切
[大根田楽]	
大根	25.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.50
焙煎昆布	0.03
水	20.00
赤みそ	4.80
こいくちしょうゆ	0.16
上白糖	2.00
本みりん	0.70
でんぷん	0.06
水	3.00
[さつまいもと栗のタルト]	
	1個
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	867
タンパク質(g)	38.7
脂質(g)	35.9

令和4 年 10 月 27 日 木曜

料理名／食品名　一人分量	
単位	g
[ご飯]	
精白米	110.00
[ポトフ]	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
じゃがいも	45.00
玉ねぎ	40.00
人参	20.00
さやいんげん	7.00
セロリー	3.00
にんにく	0.20
こいくちしょうゆ	1.50
うすくちしょうゆ	3.00
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	90.00
[コーンコロッケ]	
コーンコロッケ	1個
米ぬか油　揚げ油用	
[ハムサラダ]	
ハム	10.00
キャベツ	40.00
きゅうり	15.00
うすくちしょうゆ	0.60
レモン汁	1.30
オリーブ油	1.00
穀物酢	1.30
並塩	0.20
こしょう混合	0.01
上白糖	1.10
白ワイン	1.10
[みかん]	
みかん缶	50.00
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	850
タンパク質(g)	22.9
脂質(g)	21.0

令和4 年 10 月 28 日 金曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[ご飯]	
精白米	110.00
[赤だし]	
なめこ水煮	15.00
白菜	45.00
みつば	3.00
赤みそ	8.00
八丁みそ	5.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	135.00
[豚肉のゆずポンがけ]	
豚肉	2枚
食塩	0.30
うすくちしょうゆ	2.50
ゆず汁	3.00
穀物酢	1.50
上白糖	1.50
並塩	0.50
[煮浸し]	
大阪しろな	25.00
白菜	35.00
こいくちしょうゆ	2.00
上白糖	0.60
本みりん	0.70
削り節	0.40
水	5.00
[鶏そぼろ]	
鶏ミンチ	30.00
しょうが	0.20
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
玉ねぎ	15.00
人参	15.00
こいくちしょうゆ	6.00
上白糖	6.00
水	10.00
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	831
タンパク質(g)	36.4
脂質(g)	23.2

令和4 年 10 月 31 日 月曜

料理名／食品名	一人分量
単位	g
[カイザーロール]	
	1個
[かぼちゃのポタージュ]	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
玉ねぎ	60.00
かぼちゃ	25.00
かぼちゃピューレ	15.00
牛乳	25.00
米粉	6.00
生クリーム	2.60
バター	4.00
上白糖	1.00
並塩	0.80
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	80.00
[太刀魚の香草パン粉焼き]	
太刀魚	1切
パン粉	10.00
食塩	0.05
ハーブミックス	0.10
こしょう混合	0.02
米ぬか油	4.00
[マカロニサラダ]	
エルボマカロニ	3.00
レタス	25.00
きゅうり	10.00
穀物酢	1.65
並塩	0.13
上白糖	0.75
こしょう混合	0.01
うすくちしょうゆ	0.80
オリーブ油	0.90
[りんごジャム]	
りんご	25.00
上白糖	7.00
レモン汁	1.20
[牛乳]	
	1個
エネルギー(Kcal)	841
タンパク質(g)	29.1
脂質(g)	36.1