11/1/		2022年11月2日 水曜日 料理名/食品名 一人分量 ^{単位} g		2022年11月4日 金曜日 料理名/食品名 一人分量 ^{単位} 8	
単位 【かやくご飯】	g	上 単位 【ご飯】	g		
精白米	95. 00 10. 00	【ご飯】 精白米	110.00	【ご飯】 精白米	110. 00
ごぼう	10.00			I+h (57) by / N	
人参	10 00			【静岡おでん】 鶏肉	20.00
こいくちしょうゆ 本みりん	10. 00 2. 00 1. 00	【ペイザンヌスープ】		米ぬか油 日本酒	20. 00 0. 50 1. 00
		じゃがいも	25. 00 30. 00		
うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	2. 40 2. 40	キャベツ人参	30.00 15.00	黒はんぺん	14. 00
<u>並塩</u> 削り節	0.40 2.00	玉ねぎ パセリ	15. 00 15. 00 0. 30	ごぼう天	25. 00
Li A Mi	2.00	·		煮込み昆布	1. 30 1 <u>20</u> . 00
		米ぬか油 うすくちしょうゆ	4. 00	大根 人参 こんにゃく	25. 00 25. 00 25. 00
		うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 並塩	0. 50 0. 40	こんにゃく	25. 00
		<u>こしょう</u> 混合 鶏がら	0. 03 15. 00	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	<u>5. 30</u>
V		<u> </u>	0. 50 4. 00 0. 50 0. 40 0. 03 15. 00 140. 00	上白糖	5. 30 1. 50 1. 90
【 <u>豆腐</u> のみそ汁】 豆腐	45. 00			上白糖 本みりん 削り節	1. 00 3. 00
				水	50. 00
玉ねぎ しめじ 青ねぎ	25. 00 10. 00 7. 00				
	7. 00			【いかの若葉揚げ】	
<u>赤みそ</u> 白みそ 削り節	11. 00 3. 00			しか	60.00
削り節	3. 00			A.E.	^ ^
出し昆布 水	0. 70 140. 00	【ポークハニーマスタート 豚肉	85. <u>00</u> 0. <u>50</u>	<u>食塩</u> こしょう混合	0. 20 0. 02 1. 00
•		豚肉 米ぬか油 白ワイン	0. 50 1. 00	こしょう混合 日本酒 でんぷん	1. 00 7. 00
				米ぬか油 揚げ油用	7.00
【千草焼き】		上白糖 並塩	0. 20 0. 20 0. 02 0. 40 4. 00	食塩	0. 10
たまご	60. 00	こしょう混合 辛し粉	0. 02	食塩 抹茶	0. 10 0. 20
	00.00	1 こいくちしょうゆ	4.00		
ミックスビーンズ	20. 00	はちみつ でんぷん	2. 50 0. 20		
ほしひじき	0. 10			【キャベツの甘酢和え】	
<u>上白糖</u> うすくちしょうゆ	0. 40 2. 00			ちりめんじゃこ	3.00
本みりん	2. 00 0. 40				
米ぬか油 削り節	0. 40 1. 00 0. 20 8. 00			キャベツ	30. 00
水	8. 00	7		うすくちしょうゆ	2.00
		【チキンサラダ】 ささみ水煮 大根	10.00 30.00	<u> </u>	2. 00 0. 50
【煮浸し】		大根ホールコーン	30.00 10.00	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 焙が昆布	2. 00 2. 00 0. 50 2. 60 0. 70 0. 02 0. 10
ツナ油漬	15. 00 40. 00			焙煎昆布	Ŏ. Ó.
白菜 米ぬか油	1. 00	<u>穀物酢</u> うすくちしょうゆ	1. 20 2. 30 2. 30 0. 30 0. 03 0. 90	並塩	U. 10
こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 削り節	2. 00 0. 50	<u>上白糖</u>	2. 30 0.30		
本みりん	0. 40 0. 40 10. 00	こしょう混合 オリーブ油	<u> </u>		
削り即 水	10. 00	オソーノ油	0. 90	【お茶プリン】	
					1個
【什可】		【 井岡】		7 开京 7	
【牛乳】	1個	【牛乳】	1個	【牛乳】	1個

料理名/食品名 一	·				
単位 g		料理名/食品名 一人分量		料理名/食品名 一	<u>人分量</u> 。
【カレーライス】	g	【玄米入りご飯】	g	単位 【ご飯】	g
精白米 発芽玄米	95. 00 15. 00	【玄米入りご飯】 精白米 発芽玄米	95. 00 15. 00	【ご飯】 精白米	110. 00
牛肉	25 00				
米ぬか油 赤ワイン	25. 00 0. 50 1. 00			【春雨スープ】 鶏ミンチ 米ぬか油	15. 00
じゃがいも 玉ねぎ 人参	40. 00 40. 00 20. 00	【がめ煮】	15. 00	日本酒	15. 00 0. 50 1. 00
にんにく しょうが	20. 00 0. 20 0. 20	鶏肉 米ぬか油 日本酒	15. 00 0. 50 1. 00	春雨 甘藷 チンゲン菜 玉ねぎ	8. 00 20. 00 20. 00
りんごピューレ プルーンピューレ カレールウ①	7. 00 1. 30 10. 00	里いも 大根 こんにゃく	30. 00 40. 00 35. 00 30. 00 20. 00 5. 00	一人参 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 並塩	75. 00 0. 60
カレールウ② トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	10.00 2.00 1.30 1.30	人参 ごぼう さやえんどう		フェース かしょ ブルー 並塩 こしょう混合 繋がら	4. 60 0. 50 0. 03 17. 00
ウスターソース こいくちしょうゆ カレー粉 こしょう混合 バジル(粉)	0. 03 0. 04 0. 04	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 上白糖	4. 40 4. 40 2. 60 1. 70 1. 00	水 	150. 00
鶏がら 豚骨 水	9. 00 3. 00 130. 00	<u>本</u> みりん 削り節 水	1. 70 1. 00 40. 00		
				【ホイコーロー】 豚肉	70.00
【スパゲティサラダ】 スパゲティ 米ぬか油	7. 00 2. 00			こいくちしょうゆ 米ぬか油 日本酒	70. 00 1. 20 1. 00 1. 00
レタス	15. 00 15. 00			キャベツ 青ピーマン しょうが	35. 00 7. 00 0. 20
きゅうり 赤ピーマン ホールコーン	3. 00 7. 00			しょうが にんにく トウバンジャン	0. 20 0. 20 0. 20
製物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 並塩	1. 20 2. 30 1. 30 0. 30	【白身魚のカリカリ揚げ】 白身魚のカリカリフライ 米ぬか油 揚げ油用	1個	テンメンジャン こいくちしょうゆ オイスターソース 本みりん でんぷん	0. 20 4. 00 1. 60 0. 45 2. 00
こじょう混合 オリーブ油	0. 03 0. 90			でんかん	0. 15
		「佐内和ラリ		【茎わかめの中華サラダ】	20.00
【りんごとナタ・デ・コニ りんごシロップ漬け ナタ・デ・ココ	 	【梅肉和え】 大阪しろな しめじ	35. 00 7. 00	【茎わかめの中華サラダ】 太もやし 茎わかめ	30. 00 7. 00
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	20.00	梅肉 うすくちしょうゆ 上白糖 本みりん 焙前昆布	2. 20 3. 00 1. 70	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 上白糖 ごま油	1. 00 1. 80 1. 20 1. 20 0. 50
		本みりん 焙煎昆布	1. 70 0. 60 0. 02	上白糖 ごま油	1. <u>20</u> 0. 50
【牛乳】	1個	【牛乳】	1個	【牛乳】	1個

2/7ページ

¥理名/食品名 一	人分量	料理名/食品名 -	- 人分量	料理名/食品名 一	人分量
単位【ご飯】	g	単位	Ž g	単位	Į
精白米	110. 00	【ご飯】 精白米	110. 00	【ご飯】 精白米	110.00
(とろろ汁) 鶏肉	25 00	【トマトスープ】	+		
米ぬか油	25. 00 0. 50	豚肉	10.00 0.20 1.00	【チンゲン菜のスープ】 豚肉	45.0
日本酒	1.00	米ぬか油 白ワイン	0.20	終肉 米ぬか油	15. 00 0. 50 1. 00
豆腐	45, 00			日本酒	1. 00
	15.00	キャベツ	40.00	チンゲン菜	1 20 0
<u>人参</u> ほ う れん草	15. 00 15. 00 0. 20	<u> </u>	10 00	<u> </u>	15.00
しょうが	0. 20	キャベツ 玉ねぎ さやいんげん にんにく	40. 00 40. 00 10. 00 0. 50	不 日本酒 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 豆腐	15. 0 10. 0 30. 0
<u>うすくちしょうゆ</u> 並塩	5. 00 0. 50	トマト缶	13. <u>00</u> 3. <u>50</u>		
<u>並塩</u> 木みしな	0.50	<u>トマトケチャップ</u> ▶台舞	3. 50	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	5. 40 0. 60
<u> </u>	0. 50 4. 00 0. 40 140. 00	<u> </u>	0.80 1.40 0.03 0.90	こいくろしょ ブゆ	0. 00
出し昆布	0.40	こしょう混合	0.03	並塩こしょう混合	0. 40 0. 40 0. 03 17. 00
水	140. 00	トマトロ トマトケチャップ 上白糖 並塩 こしょう混合 うすくちしょうゆ 鶏ガラスープ 水	0.90	1 鶏がら	17.00
		<u> </u>	11. 00 100. 00	<u>水</u> ごま油	140. 00 0. 50
			100.00	<u></u> — 5 /H	0.0
とろろ昆布	1袋	【塩レモンチキン】	05.00		
		鶏肉	65. 00		
			<u>† </u>	【鶏肉の甘辛だれ】	
[14] ¬ A ⊘ .1 .16 .1± ± ▼		白ワイン 並塩	1. 00 0. 80 0. 70 0. 03	【鶏肉の甘辛だれ】 鶏肉 鶏肉	
【 <u>秋刀魚の山椒焼き】</u> 秋刀魚	1 ±/-	並塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0. 80 0. 70	日本酒 食塩	1億 1.00 0.20 0.02
米ぬか油	1枚 1.00	<u>レモン汁</u> こしょう混合	0.70	Ⅰ こしょう混合	0. 20
山椒粉食塩	<u>0. žŏ</u>	米ぬか油	1.00	でんぷん	8. 00
食塩	0. 20 0. 30 1. 50 0. 50 0. 50			米ぬか油 揚げ油用	
こいくちしょうゆ 上白糖	1. 50 0. 50		+	こいくちしょうゆ	2 20
本みりん	<u> </u>	【ポテトサラダ】		<u>上白糖</u> 日本酒	2. 80 1. 20 1. 20 1. 20
日本酒	0.80	┃ じゃがいも	30.00	日本酒	1. 20
		きゅうり 人参	10.00	本みりん 水	1. 20
【ごま塩大根】		<u> </u>	10. 00 7. 00 5. 00		6. 00 0. 20
<u> </u>	30. 00 0. 20				Ų. <u>L</u> .
黒ごま	0. 20	食塩 こしょう混合	0. 20 0. 01		
日本酒	1. 00		0.01		
日本酒 上白糖 並塩	0. 20				
一味とうがらし	0. 25 0. 01		+		
本みりん	0. 20			【ナムル】	
本みりん 焙煎昆布 ごま油	0. 20 0. 25 0. 01 0. 20 0. 03 0. 50			キャベツ	40.00
こま油	0. 50			ほしひにき	U 31
			+	ほしひじき 米ぬか油 こいくちしょうゆ 上白糖	0. 30 0. 50 0. 40 0. 20 3. 50
				こいくちしょうゆ	<u> </u>
「個な」、「サント」			1	上白糖 	0. 20
「鰹ふりかけ】 削り節 (出汁取後)	4 00		+	小	
殿 削り節 (出汁取後) 粉鰹	4. 00 2. 00	【白桃ゼリー】		本みりん	0. 90
こいくちしょうゆ	3.00	「百桃ゼリー」	50.00	ガーリックパウダー 上白糖	<u> </u>
<u>上白糖</u> 日本酒	2. 40 2. 40		+	<u>工日間</u> こいくちしょうゆ	U. 90 3 A
本みりん	3. 00 2. 40 2. 40 2. 00			こいぐちしょうゆ ごま油	0. 90 0. 03 0. 90 3. 00 0. 90
				【牛乳】	
【牛乳】		【牛乳】		_ 1 102	1個
	1個		1個		
料入荷の都合により、内容					

2022年11月15日 火曜日		2022年11月16日 水曜日		2022年11月17日 木曜日	
料理名/食品名 一	人分量	料理名/食品名 一	人分量	料理名/食品名	·人分量
単位 【玄米入りご飯】	g	単位	g	単位	g
精白米 発芽玄米	95. 00	【ご飯】 精白米	110. 00	【ご飯】 精白米	110. 00
<u>発芽玄米</u>	15. 00				
【 <u>里いものみそ汁</u> 】 鶏肉					
鶏肉	10.00	【ジュリエンヌスープ】	10.00		
米ぬか油 日本酒	10. 00 0. 50 1. 00	鶏肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10. <u>00</u> 0. <u>50</u>	【鶏と玉子のトックスープ	」 プ】
		光ぬか油白ワイン	1. 00	【鶏と玉子のトックスープ 鶏肉 米ぬか油	10.00 0.50 1.00
里いも こんにゃく	25. 00 20. 00	キャベツ	40 00	- 米ぬか油 日本酒	0.50 1.00
	25. 00 20. 00 10. 00 3. 00	キャベツ 人参	40. 00 15. 00		
		エリンギ セロリー	7. 00 3. 00	たまご	15. 00
赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布	11. 00 3. 00 3. 00 0. 70 140. 00			トック	20.00
削り節	3.00	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 並塩	4. 00		
出し昆布	0.70	並塩	0. 40 4. 00 0. 50 0. 03	<u>玉ねぎ</u> 青ねぎ	20.00 5.00
水	140. 00	ごしょう混合 ブイヨン	20, 00		
		水	20. 00 130. 00	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 並塩 こしょう混合 鶏がら	5. 40 0. 60 0. 60 0. 03 12. 00 140. 00
				<u>こいくちしょうゆ</u> 並塩	0.60 0.60
【肉団子のきのこあん】				こしょう混合	<u> </u>
ミートボール 米ぬか油	60. 00 2. 00			<u> </u>	12.00
				<u>水</u> ごま油	0. 20
えのきたけ しめじ	4. 00 4. 00	【鮭のポテト焼き】			
		【鮭のポテト焼き】 鮭	1切		
上白糖 本みりん	4. 00 0. 30 4. 50 3. 00 0. 30			【阪ナノエ】	
<u> </u>	4, 50	白ワイン	1.00	【豚キムチ】 豚肉	70.00
水	3. 00	白ワイン食塩	1. 00 0. 20 0. 02	こいくちしょうゆ	1. 20
でんぷん	0. 30	こしょう混合	0. 02	ごいくちしょうゆ 日本酒 米ぬか油	70. 00 1. 20 1. 00 0. 20
		マッシュポテト	20.00		
		<u>玉ねぎ</u> パセリ	7. 00 0. 30	白菜キムチ	30. 00
【切干し大根の煮物】		食塩	7. 00 0. 30 0. 20 0. 02	にら こいくちしょうゆ	5. 00 2. 30
Ⅰ 切干し大根	6.00	黒こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	2. <u>30</u> 0. 35
人参 さやいんげん	3. 00 3. 00	来ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	1. 00 10. 00	オイスターソース	0. 35
<u>米ぬか油</u> 上白糖	0. 20 2. 00 3. 00 1. 40 30. 00				
上白糖 こいくちしょうゆ	<u>3</u> . <u>ŎŎ</u>	【花野菜のマリネ】	15.00		
削り節水	1. 40 30. 00	ブロッコリー カリフラワー	15. 00 10. 00		-
\(\sqrt{\sq}}\sqrt{\sq}}}}}}}\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sq}}}}}}}}\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sq}}}}}}}\sqrt{\sq}\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sq}}}}}}}\sqit{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sqrt{\sq}}}}}\sqrt{\sqrt{\sq}}}}}}}\sintiten\sintititen{\sintitta}\sintinity}}\sqrt{\sintiten}}}}}}}}}}	50.00				
		米ぬか油 穀物酢	2. 80 1. 20		<u> </u>
		こいくちしょうゆ	1. 80	【春菊と豆もやしのサラダ だいずもやし	ヺ 】
【みかん蒸しパン】	35, 00	こいくちしょうゆ 上白糖 並塩	1. 20 1. 80 0. 70 0. 25 0. 02	だいずもやし	30.00
温州蜜柑		<u>単塩</u> こしょう混合	0. <u>23</u> 0. 02	 春菊	10.00
上白糖	1.00	<u>こしょう混合</u> ガーリックパウダー	0. 01	干しわかめ	10. 00 0. 20
水	15. 00			うすくちしょうゆ	2 80
米粉ケーキミックス 豆乳	20. 00 18. 00	【りんごのコンポート】	FA AC	穀物酢	2. 80 2. 30 1. 60 0. 20 0. 30
豆乳 上白糖	18. 00 2. 40	りんご	50. 00	上百糖	1.60
	<u> </u>	上白糖	6. 00	ごま油 すり白ごま	0.30
		レモン汁	0. 80 5. 00		
		水	ე. 00		
74回】		74回1		了 在司人	
【牛乳】	1個	【牛乳】	1個	【牛乳】	1個
	1 [1]		1 1111		1 118
					<u> </u>

|______| 材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

2022年11月18日 金曜日 2022年11月19日土曜日、21日月曜日 2022年11月22日 火曜日 料理名/食品名 人分量 料理名/食品名 料理名/食品名 人分量 単位 単位 単位 <u>玄米入りご飯】</u> 精白米 発芽玄米 ご飯】 精白米 ご飯】 精白米 95. 00 15. 00 110.00 110.00 【麻婆豆腐】 豚ミンチ 米ぬか油 日本酒 【田舎汁】 豚肉 米ぬか油 20. 00 0. 50 1. 00 【<u>豚じゃが】</u> 豚肉 米ぬか油 15. 00 0. 20 1. 00 25. 00 0. 40 1. 00 <u>日本酒</u> <u>日本酒</u> 120.00 豆腐 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん 厚揚げ 40.00 たけのこ水煮 玉ねぎ 白ねぎ 干ししいたけ しょ**う**が 7. 00 40. 00 10. 00 0. 50 0. 50 55.00 25.00 30.00 5.00 <u>15. 00</u> ごぼう 15. 00 30. 00 7. 00 人参 突きこんにゃく 青ねぎ 10. 00 3. 50 1. 20 3. 00 50. 00 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 削り節 11. 00 3. 00 3. 00 0. 70 130. 00 5. 00 4. 00 0. 12 2. 00 2. 00 40. 00 3. 00 信州みそ 八丁みそ トウバンジャン こいくちしょうゆ 上白糖 赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布 <u>水</u> でんぷん 【鯛の幽庵焼き】 鯛 米ぬか油 1切 1.00 【鯖の竜田揚げ】 <u>50. 0</u>0 駅 しょうが こいくちしょうゆ 日本酒 でんぷん 米ぬか油 揚げ 0. 40 2. 50 1. 00 7. 00 0. 40 2. 40 0. 40 1. 20 0. 80 ゆず汁 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 【春巻き】 春巻き 揚げ油用 1個 米ぬか油 揚げ油用 日本酒 <u>水</u> でんぷん 【おかか和え】 白菜 ほうれん草 花鰹 35. 00 15. 00 0. 20 【バンサンスー】 大根 きゅうり 人参 25. 00 15. 00 7. 00 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 焙煎昆布 2. 50 1. 20 0. 80 1. 00 0. 03 【お浸し】 <u>小松菜</u> えのきたけ 35. 00 7. 00 4. 00 2. 70 1. 60 うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 エカリム マナカ 2. 70 1. 60 0. 80 0. 30 2. 20 0. 30 0. 20 0. 60 0. 02 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 焙煎昆布 ごま油 【牛乳】 【牛乳】 【牛乳】 1個 1個 1個

材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。

2022年11月24日 木曜日 料理名/食品名 一人分量		2022年11月25日 金曜日 料理名/食品名 一人分量		2022年11月 28日 月曜日 料理名/食品名 一人分量	
単位	g	単位	g	単位	8
【ご飯】 精白米	110.00	【コッペパン】	1個	【揚げそばのあんかけ】 あげそば	1個
					20.00
		【マカロニスープ】 アルファベットマカロニ		豚肉 米ぬか油 日本酒	20.00 1.00 1.00
【すまし汁】 鶏肉 米ぬか油	20. 00 0. 50	アルファベットマカロニ 玉ねぎ キャベツ 人参	25. 00 20. 00	なると	7. 00
日本酒	1.00	ホールコーン	15. 00 10. 00 3. 00 0. 50	キャベツ 玉ねぎ	80. 00 35. 00 25. 00
大根 春菊 くり型かまぼこ	35. 00 5. 00 10. 00	セロリー 米ぬか油			25. 00 25. 00 10. 00 1. 00
うすくちしょうゆ 本みりん	4. <u>50</u>	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 並塩	4. 00 0. 50 0. 40 0. 03 15. 00	こいくちしょうゆ	
<u>並塩</u> 削り節	4. 50 0. 30 0. 50 4. 00	<u>こしょ</u> う混合 <u>鶏がら</u> 水	0. 03 15. 00	うすくちしょうゆ オイスターソース 本みりん 並塩	3. 10 0. 40
出し昆布 水	0. 40 140. 00	7K	140. 00	本みりん 並塩 こしょう混合	4. 80 3. 10 0. 40 0. 60 0. 05 12. 00
		【スパイシーチキン】		こしょう混合 鶏がら 水	12. 00 120. 00 7.00
【豚肉のねぎみそ焼き】 豚肉	2枚	スハイシーテキン 鶏肉 白ワイン 食塩 カレー粉	1個 1.00	でんぷん ごま油	7. 00 0. 70
しょうが 日本酒 米ぬか油	2枚 0.20 1.00 2.50	<u>食塩</u> カレー粉 オールスパイス	1個 1.00 0.50 0.40 0.06 0.02 0.30		
<u>- 白ねぎ</u> こいくちしょうゆ	7. 00 0. 70 0. 70	オールズパイス こしょう混合 レモン汁	0. 02 0. 30	【焼きししゃも】 からふとししゃも	2尾
上白糖赤みそ	4.00				
		【オニオンドレッシングサ ハム	・ラダ】 7.00		
【五目豆】	10.00	レタス きゅうり 赤ピーマン	30. 00 15. 00 3. 00	【こんにゃく寒天のサラタ 大根 小松菜	20.00 10.00
加熱済み大豆 こんにゃく	10.00 15.00 7.00	┃ 玉ねぎ		<u> </u>	10.00 5.00 0.50
こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん	1.30 0.80 0.40	オリーブ油 オリーブ油 穀物酢	3. 50 0. 30 2. 80 1. 20	うすくちしょうゆ	2. 00 1.00
水	15. 00	ごいくちしょうゆ 上白糖 並塩	2. 80 1. 20 1. 80 0. 40 0. 25	上白糖 本みりん ごま油	2. 00 1. 00 1. 00 0. 50 0. 50
		<u>业</u> ガーリックパウダー	0. 25 0. 01	- こま畑	0. 30
【もずくのり】 もみのり 三温糖	1.00				
<u>水あめ</u> こいくちしょうゆ	1. 20	【さつまいものハチミツレ さつまいも	レモン煮】 50.00	【マーラーカオ】 米粉ケーキミックス 三温糖	21. 00 4. 00
本みりん 日本酒 水	1.50 0.40 0.30 8.00	上白糖はちみつ	2. 00 3. 00	こいぐちしょうゆ 米ぬか油 ごま油	4. 00 1. 40 0. 70 0. 70
	1. 50 0. 35	並塩 レモン汁 水	0. 20 0. 70 30. 00	豆乳 フルミカップ	20.00 1個
			00.00	【牛乳】	
【牛乳】	1個	【牛乳】	1個	1	1個

2022年11月29日 火曜日	1 7 1 1	2022年11月30日 水曜日	1 // 🗎
料理名/食品名 一	人分量	料理名/食品名 一	人分量
	g	【米粉のハヤシライス】	g
【ご飯】 精白米	110. 00	精白米	110. 00
		<u>豚肉</u> 米ぬか油	20. 00 0. 20 1. 00
		赤ワイン	1.00
		<u>玉ねぎ</u> 人参	70. 00 25. 00
【肉豆腐】	25 00	マッシュルーム	5. 00
半肉 米ぬか油 日本酒	25. 00 0. 50 1. 00	しょうが にんにく	0. 20 0. 20
		トマトペースト缶	5. 00 20. 00
<u>玉ねぎ</u> 白菜	40. 00 80. 00	<u>米粉ハヤシルウ</u> トマトピューレ	20. 00 18. 00
<u>白菜</u> 青ねぎ 焼き豆腐	10.00 45.00	米粉ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース バジル(粉)	5. 60 0. 02
	35. 00	並塩	18.00 5.60 0.02 0.50 0.03 9.00
糸こんにゃく		- こじょう混合 - 鶏がら - 豚骨	9. 00 3. 00
<u>こいくちしょうゆ</u> 上白糖 削り節	9. 00 5. 00 0. 50	<u></u>	3. 00 130. 00
<u>削り節</u> 水	0. 50 20. 00		
•			
【鰆の塩糀焼き】		【ガーリックポテト】 ウインナー	
 た	1切	ウインナー	10. 00
米ぬか油	1 00	じゃがいも	50. 00
塩糀	1. 00 1. 70	半めか油	1. 00
		食塩	0. 40 0. 03
		大阪が 食塩 黒こしょう ガーリックパウダー ホールコーン	0. 03
		ホールコーン	5. 00
【酢の物】 かに風味かまぼこ	7.00		
かに風味かまぼこ 大阪しろな 干しわかめ	7. 00 25. 00 0. 30		
	2. 00		
上白糖	2. 00 0. 50	【フルーツ白玉】 白玉団子	40.00
製物酢	2. 00 0. 50 2. 60 0. 70	黄桃缶	20.00
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	0. 70 0. 02 0. 10	上白糖	
並塩	0. 10	工口楣 	1. 50 10. 00
【牛乳】		【牛乳】	
<u> </u>	1個	<u> </u>	1個

材料入荷の都合により、内容を多少変更することがあります。