2022年12月 1日 木曜日

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
【豚汁】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
ごぼう	15.00
人参	15.00
青ねぎ	7.00
突きこんにゃく	30.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鶏肉のから揚げ】	
鶏肉	60.00
ガーリックパウダー	0.02
しょうが	0.30
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	
【梅肉和え】	
小松菜	30.00
れんこん	7.00
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
【みかん】	
	1個
【牛乳】	
	1個

2022年12月 2日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【洋風おでん】	
鶏肉	15.00
ウインナー	15.00
米ぬか油	1.00
厚揚げ	55.00
じゃがいも	60.00
人参	20.00
こんにゃく	25.00
こいくちしょうゆ	2.00
カレー粉	0.40
並塩	0.20
こしょう混合	0.03
鶏ガラスープ	2.00
水	70.00
【シーフードのハーブソテー】	
むきえび	20.00
いか	15.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
キャベツ	30.00
パセリ	0.20
ハーブミックス	0.10
食塩	0.30
黒こしょう	0.02
ガーリックパウダー	0.02
【ドレッシングサラダ】	
大根	30.00
水菜	7.00
赤玉ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
上白糖	1.20
オリーブ油	0.30
並塩	0.20
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	70.00
【牛乳】	
	1個

2022年12月 5日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ツナチャーハン】	
精白米	90.00
発芽玄米	10.00
ツナ油漬	30.00
白ねぎ	10.00
にんにく	0.20
こいくちしょうゆ	2.30
うすくちしょうゆ	2.30
オイスターソース	0.40
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
鶏ガラスープ	3.00
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
【中華スープ】	
豆腐	35.00
チンゲン菜	15.00
人参	10.00
しめじ	10.00
うすくちしょうゆ	4.60
こいくちしょうゆ	0.60
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	140.00
【肉団子の甘酢あん】	
ミートボール	70.00
米ぬか油	0.20
玉ねぎ	20.00
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
上白糖	2.50
本みりん	1.00
水	2.50
でんぷん	1.00
【ごま塩きゅうり】	
きゅうり	30.00
黒ごま	0.20
焙煎昆布	0.03
上白糖	0.20
並塩	0.25
一味とうがらし	0.01
本みりん	0.20
日本酒	1.00
ごま油	0.20
【牛乳】	
	1個

2022年12月 6日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【えびいものうま煮】	
鶏肉	35.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
大根	55.00
人参	25.00
えびいも	25.00
干ししいたけ	0.50
こんにゃく	40.00
こいくちしょうゆ	4.40
うすくちしょうゆ	4.40
上白糖	2.60
本みりん	1.70
削り節	4.00
水	40.00
【鱈のねぎみそ焼き】	
鱈	1切
青ねぎ	6.00
赤みそ	6.00
上白糖	2.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.50
【香味和え】	
白菜	40.00
小松菜	10.00
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
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー缶	70.00
【牛乳】	
	1個

2022年12月 7日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【黒糖パン】	
	1個
【かぶのクリームシチュー】	
フランクフルト	20.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
かぶ	30.00
玉ねぎ	55.00
人参	15.00
パセリ	0.30
バター	2.00
米粉	6.00
牛乳	25.00
生クリーム	2.60
並塩	1.00
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	80.00
【チキンウイング】	
鶏肉	60.00
しょうが	0.20
ガーリックパウダー	0.05
白ワイン	1.00
食塩	0.02
こしょう混合	0.01
うすくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.50
はちみつ	2.20
食塩	0.02
こしょう混合	0.01
【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	
キャベツ	30.00
きゅうり	7.00
赤玉ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
上白糖	1.20
オリーブ油	0.30
並塩	0.20
こしょう混合	0.02
【牛乳】	
	1個

2022年12月 8日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【しょうゆラーメン】	
蒸し中華めん	200.00
豚肉	30.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
なると	15.00
白菜	70.00
干しわかめ	1.00
こいくちしょうゆ	9.00
並塩	1.00
こしょう混合	0.07
ガーリックパウダー	0.04
鶏がら	20.00
豚骨	6.00
水	220.00
ごま油	0.60
【揚げぎょうざ】	
ぎょうざ	3個
米ぬか油	
【ナムル】	
太もやし	30.00
ほうれん草	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
【杏仁豆腐】	
	1個
【牛乳】	
	1個

2022年12月 9日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【すまし汁】	
鶏肉	30.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
里いも	25.00
人参	15.00
青ねぎ	7.00
突きこんにゃく	20.00
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
【鰆の照り焼き】	
鰆	1切
日本酒	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぷん	8.00
米ぬか油	6.00
こいくちしょうゆ	1.80
上白糖	1.20
本みりん	1.20
水	6.00
でんぷん	0.20
【茎わかめと大根のしょうゆ炒め】	
大根	20.00
茎わかめ	10.00
米ぬか油	0.30
白ごま	1.00
こいくちしょうゆ	1.20
上白糖	0.60
ごま油	0.30
【牛乳】	
	1個

2022年12月12日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【カレーライス】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
牛肉	25.00
米ぬか油	0.30
赤ワイン	1.00
じゃがいも	40.00
玉ねぎ	40.00
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	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
キャベツ	20.00
ブロッコリー	10.00
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
【ナタ・デ・ココフルーツ】	
黄桃缶	20.00
ナタ・デ・ココ	40.00
【牛乳】	
	1個

2022年12月13日 火曜日

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
【厚揚げの中華煮】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
厚揚げ	50.00
白菜	110.00
玉ねぎ	35.00
人参	15.00
たけのこ水煮	7.00
干ししいたけ	0.50
しょうが	0.20
にんにく	0.20
こいくちしょうゆ	4.00
うすくちしょうゆ	3.00
並塩	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
【鯖のキムチだれ】	
鯖	1切
白菜キムチ	7.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.20
本みりん	0.50
水	6.00
でんぷん	0.20
【バンサンスー】	
太もやし	20.00
さやいんげん	7.00
人参	7.00
うすくちしょうゆ	4.00
穀物酢	3.00
上白糖	1.30
本みりん	0.60
ごま油	0.30
【牛乳】	
	1個

2022年12月14日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ポトフ】	
ベーコン	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
加熱済ひよこ豆	10.00
じゃがいも	45.00
玉ねぎ	40.00
人参	20.00
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
【ハーブチキン】	
鶏肉	2個
白ワイン	1.00
食塩	0.30
ハーブミックス	0.05
黒こしょう	0.03
オリーブ油	3.00
【米粉マカロニサラダ】	
米粉マカロニ	5.00
米ぬか油	0.50
きゅうり	10.00
水菜	10.00
白ワイン	1.50
米ぬか油	1.50
上白糖	0.40
並塩	0.20
黒こしょう	0.02
【みかんケーキ】	
温州みかん	30.00
上白糖	1.50
水	3.00
米粉ケーキミックス	20.00
豆乳	17.00
上白糖	1.00
米ぬか油	0.20
アルミカップ	1個
【牛乳】	
	1個

2022年12月15日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【セルフ十勝豚丼（ご飯）】	
精白米	110.00
【セルフ十勝豚丼（具）】	
豚肉	70.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.50
白ねぎ	10.00
こいくちしょうゆ	6.00
上白糖	4.00
本みりん	4.00
日本酒	1.00
水	40.00
でんぷん	0.30
【じゃがいものみそ汁】	
じゃがいも	25.00
玉ねぎ	25.00
人参	10.00
青ねぎ	6.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鮭のちゃんちゃん焼き】	
鮭	40.00
日本酒	1.00
こしょう混合	0.02
キャベツ	50.00
しめじ	10.00
ホールコーン	10.00
米ぬか油	0.50
信州みそ	3.50
本みりん	3.50
でんぷん	1.00
【大根と昆布の甘酢漬け】	
大根	30.00
水菜	7.00
細切り昆布	0.20
うすくちしょうゆ	2.00
本みりん	0.80
穀物酢	2.00
上白糖	1.60
並塩	0.20
【牛乳】	
	1個

2022年12月16日 金曜日

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
【サンラータン】	
牛肉	25.00
たまご	25.00
白菜	30.00
にら	7.00
干ししいたけ	1.00
しょうが	0.20
トウバンジャン	0.25
並塩	0.50
こしょう混合	0.01
うすくちしょうゆ	5.30
黒酢	1.20
鶏ガラスープ	4.00
水	140.00
でんぷん	0.80
【豚肉のカリカリ揚げ】	
豚肉	65.00
しょうが	0.20
ガーリックパウダー	0.02
並塩	0.20
こいくちしょうゆ	2.30
日本酒	1.70
でんぷん	8.00
米ぬか油	
【中華和え】	
小松菜	20.00
人参	7.00
こんにゃく寒天	0.50
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】	
	1個

2022年12月22日 木曜日

料理名／食品名　　一人分量	
単位	g
【日田焼きそば】	
蒸し中華めん	200.00
米ぬか油	2.00
豚肉	35.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
かまぼこ	10.00
太もやし	30.00
白ねぎ	15.00
人参	10.00
こいくちしょうゆ	7.00
ウスターソース	3.00
オイスターソース	3.00
本みりん	1.00
並塩	0.50
こしょう混合	0.02
鶏ガラスープ	4.00
水	100.00
でんぷん	5.00
ごま油	0.30
【焼きししゃも】	
からふとししゃも	2尾
【かぼちゃの煮物】	
かぼちゃ	60.00
さやいんげん	7.00
こいくちしょうゆ	3.50
上白糖	1.30
本みりん	0.80
削り節	0.20
水	20.00
【カラフルゼリー】	
カラフルゼリー	70.00
【牛乳】	
	1個