2023年 1月11日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【お雑煮】	
鶏肉	10.00
日本酒	1.00
梅型かまぼこ	7.00
里いも	25.00
白玉団子	30.00
みつば	3.00
うすくちしょうゆ	4.60
並塩	0.40
本みりん	1.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	130.00
【鰤の照り焼き】	
鰤	1切
日本酒	0.50
こいくちしょうゆ	1.00
並塩	0.05
こいくちしょうゆ	3.20
うすくちしょうゆ	0.80
本みりん	1.60
上白糖	1.00
でんぷん	0.30
水	3.50
【三色なます】	
金時人参	10.00
大根	25.00
ほうれん草	10.00
うすくちしょうゆ	1.80
穀物酢	2.60
上白糖	1.50
本みりん	0.50
【黒豆】	
味付乾燥黒豆	12.00
水	19.00
【牛乳】	
	1個

2023年 1月12日 木曜日

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】	
フランクフルト	12.00
白ワイン	1.00
米ぬか油	0.20
かぶ	45.00
人参	15.00
セロリー	2.50
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
【シェパードパイ】	
マッシュポテト	50.00
豆乳	10.00
オリーブ油	0.50
並塩	0.20
こしょう混合	0.01
牛豚合挽ミンチ	25.00
玉ねぎ	15.00
並塩	0.25
米粉	1.20
トマトケチャップ	10.00
オリーブ油	0.50
アルミカップ	1個
【カラフルサラダ】	
レタス	20.00
きゅうり	15.00
赤玉ねぎ	10.00
玉ねぎ	3.50
オリーブ油	2.80
穀物酢	1.20
こいくちしょうゆ	1.80
上白糖	0.40
並塩	0.25
ガーリックパウダー	0.01
【みかん】	
	1個
【牛乳】	
	1個

2023年 1月13日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【中華丼】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
豚肉	20.00
米ぬか油	0.30
日本酒	2.00
白菜	90.00
にら	7.00
人参	25.00
たけのこ水煮	7.00
干ししいたけ	1.00
白ねぎ	10.00
しょうが	0.20
にんにく	0.20
こいくちしょうゆ	5.00
うすくちしょうゆ	5.40
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
上白糖	0.20
オイスターソース	0.30
鶏ガラスープ	1.40
水	100.00
でんぷん	5.00
ごま油	0.40
【いかの甘辛がらめ】	
いか	40.00
並塩	0.20
こしょう混合	0.03
でんぷん	7.00
米ぬか油	3.50
こいくちしょうゆ	5.00
上白糖	2.50
本みりん	2.50
一味とうがらし	0.01
【根菜チップス】	
れんこん	20.00
人参	20.00
でんぷん	9.20
並塩	0.23
焙煎昆布	0.03
米ぬか油	
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	50.00
【牛乳】	
	1個

2023年 1月16日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【田舎汁】	
冷凍厚揚げ	25.00
大根	30.00
人参	15.00
玉ねぎ	15.00
青ねぎ	5.00
赤みそ	8.00
八丁みそ	5.00
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鶏肉の照り焼き】	
鶏肉	2個
こいくちしょうゆ	1.00
日本酒	1.00
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	2.50
うすくちしょうゆ	0.60
本みりん	1.20
上白糖	0.80
水	4.00
でんぷん	0.20
【香味和え】	
小松菜	30.00
えのきたけ	7.00
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
【白玉ぜんざい】	
白玉団子	30.00
水	20.00
加熱済あずき	13.00
上白糖	4.00
食塩	0.15
【牛乳】	
	1個

2023年 1月17日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【オリーブパン】	
	1個
【ポークビーンズ】	
豚肉	40.00
赤ワイン	1.30
米ぬか油	0.40
ミックスビーンズ	10.00
玉ねぎ	55.00
人参	15.00
トマトペースト缶	2.60
トマトケチャップ	10.00
ウスターソース	2.60
上白糖	0.40
並塩	0.20
こしょう混合	0.04
鶏ガラスープ	0.90
水	40.00
でんぷん	0.90
【Wポテトのツナマヨ焼き】	
ツナ油漬	10.00
フレンチポテト	25.00
えびいも	10.00
ノンエッグマヨネーズ	7.00
黒こしょう	0.02
アルミカップ	1個
【チョップドサラダ】	
きゅうり	15.00
キャベツ	25.00
ホールコーン	10.00
玉ねぎ	10.00
オリーブ油	2.80
穀物酢	1.20
こいくちしょうゆ	1.80
上白糖	0.40
並塩	0.25
ガーリックパウダー	0.01
【いちごジャム】	
いちご	25.00
上白糖	7.00
レモン汁	1.20
【牛乳】	
	1個

2023年 1月18日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【セルフソースかつ丼（ご飯）】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
【セルフソースかつ丼（具）】	
豚肉	1枚
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
米粉	4.00
でんぷん	3.00
水	3.20
パン粉	8.00
米ぬか油	
濃厚ソース	1個
【すまし汁】	
白菜	45.00
しめじ	10.00
青ねぎ	10.00
うすくちしょうゆ	4.50
本みりん	0.30
並塩	0.50
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鯖の塩焼き】	
鯖	1切
【よごし】	
冷凍豆腐	20.00
ほうれん草	20.00
人参	5.00
突きこんにゃく	7.00
白みそ	4.00
練りごま	1.00
白ごま	0.20
うすくちしょうゆ	1.00
上白糖	1.00
本みりん	1.80
並塩	0.20
【牛乳】	
	1個

2023年 1月19日 木曜日

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】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
春雨　甘藷	10.00
チンゲン菜	25.00
人参	20.00
干ししいたけ	0.50
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	150.00
【ささみのチリソース】	
鶏肉ささ身	1本
食塩	0.30
米ぬか油	0.30
でんぷん	4.00
米ぬか油	7.00
白ねぎ	7.00
にんにく	0.30
しょうが	0.30
トマトケチャップ	8.50
トウバンジャン	0.10
鶏ガラスープ	3.00
上白糖	2.30
日本酒	0.30
並塩	0.20
こしょう混合	0.01
水	3.00
でんぷん	0.20
【バンサンスー】	
太もやし	25.00
きゅうり	15.00
赤ピーマン	7.00
うすくちしょうゆ	4.00
穀物酢	2.70
上白糖	1.60
本みりん	0.80
ごま油	0.30
【牛乳】	
	1個

2023年 1月20日 金曜日

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	45.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
人参	25.00
玉ねぎ	35.00
白菜	50.00
糸こんにゃく	30.00
白ねぎ	12.00
焼き豆腐	25.00
こいくちしょうゆ	12.00
上白糖	7.00
水	35.00
【ほっけの一夜干し】	
	1個
【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	0.30
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	0.30
【味付のり】	
	1袋
【牛乳】	
	1個

2023年 1月23日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【けんちん汁】	
鶏肉	20.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
豆腐	30.00
大根	25.00
人参	10.00
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	130.00
ごま油	0.20
【焼とん】	
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	0.20
一味とうがらし	0.01
水	4.00
【ごま和え】	
小松菜	30.00
しめじ	7.00
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
【ふきと油揚げの煮付け】	
ふき水煮	15.00
油揚げ	7.00
上白糖	2.20
うすくちしょうゆ	3.80
削り節	0.40
水	30.00
【牛乳】	
	1個

2023年 1月24日 火曜日

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	30.00
米ぬか油	0.30
赤ワイン	1.00
じゃがいも	45.00
玉ねぎ	45.00
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
【ちりめんじゃこのマリネ】	
ちりめんじゃこ	6.00
キャベツ	45.00
ホールコーン	10.00
水菜	15.00
うすくちしょうゆ	0.95
レモン汁	2.10
オリーブ油	1.40
穀物酢	0.90
並塩	0.35
こしょう混合	0.02
上白糖	1.90
白ワイン	1.80
【ナタ・デ・ココ＆白桃ゼリー】	
ナタ・デ・ココ	30.00
白桃ゼリー	20.00
【牛乳】	
	1個

2023年 1月25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	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
トック	30.00
人参	15.00
にら	7.00
うすくちしょうゆ	4.30
こいくちしょうゆ	0.60
並塩	0.50
こしょう混合	0.02
鶏がら	17.00
水	140.00
【タッカルビ】	
鶏肉	60.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
キャベツ	30.00
白ねぎ	10.00
赤ピーマン	5.00
にんにく	0.20
しょうが	0.20
コチュジャン	1.20
一味とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2.70
上白糖	1.20
本みりん	0.80
でんぷん	0.50
【中華もやし】	
太もやし	30.00
きゅうり	10.00
うすくちしょうゆ	4.00
穀物酢	2.70
上白糖	1.60
本みりん	0.80
ごま油	0.30
【牛乳】	
	1個

2023年 1月26日 木曜日

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
大根	30.00
人参	15.00
青ねぎ	7.00
突きこんにゃく	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鰆の彩り焼き】	
鰆	1切
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
でんぷん	0.20
【春菊のお浸し】	
春菊	12.00
白菜	35.00
こいくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.50
本みりん	0.60
焙煎昆布	0.02
【金時豆の甘煮】	
金時豆	11.00
上白糖	5.00
並塩	0.10
水	50.00
【牛乳】	
	1個

2023年 1月27日 金曜日

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	1.00
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
【豚キムチ】	
豚肉	70.00
こいくちしょうゆ	1.20
日本酒	1.00
米ぬか油	0.40
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
【大学芋】	
さつまいも	50.00
米ぬか油	0.50
水あめ	3.00
中ざら糖	4.00
うすくちしょうゆ	0.10
穀物酢	0.10
水	5.00
【牛乳】	
	1個

2023年 1月30日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【肉じゃが】	
牛肉	30.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.30
じゃがいも	75.00
玉ねぎ	55.00
人参	25.00
糸こんにゃく	30.00
冷凍グリンピース	3.00
こいくちしょうゆ	10.00
上白糖	3.50
本みりん	1.20
削り節	3.00
水	50.00
【焼きししゃも】	
からふとししゃも	2尾
【塩ポン酢和え】	
白菜	35.00
ほうれん草	10.00
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
【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

2023年 1月31日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【鮭のクリームスパゲティ】	
スパゲティ	80.00
オリーブ油	1.00
オリーブ油	4.00
白鮭	30.00
白ワイン	1.00
人参	15.00
しめじ	10.00
玉ねぎ	50.00
パセリ	0.30
並塩	1.00
黒こしょう	0.03
牛乳	60.00
	5.00
米粉	5.00
バター	5.00
鶏がら	6.00
水	60.00
【ミートボールと花野菜のグリル】	
ミートボール	60.00
米ぬか油	0.20
ブロッコリー	30.00
カリフラワー	10.00
並塩	0.40
ガーリックパウダー	0.03
オリーブ油	1.60
ソティ玉葱	10.00
しょうが	0.30
白ワイン	1.40
ガーリックパウダー	0.03
こいくちしょうゆ	2.80
上白糖	1.30
水	4.00
でんぷん	0.25
【レモンゼリー】	
レモンゼリー	50.00
【牛乳】	
	1個