

2023年 4月11日 火曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【セルフビビンバ(ご飯)】			
精白米	95.00		
発芽玄米	15.00		
【牛肉の炒め物(具)】			
牛肉	50.00		
米ぬか油	0.30		
日本酒	1.00		
にんにく	0.20		
上白糖	3.00		
オイスターソース	1.20		
こいくちしょうゆ	3.40		
トウバンジャン	0.02		
【ナムル(具)】			
太もやし	30.00		
人参	7.00		
チンゲン菜	15.00		
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	0.20		
【トックスープ】			
トック	30.00		
玉ねぎ	35.00		
しめじ	10.00		
にら	5.00		
うすくちしょうゆ	5.20		
こいくちしょうゆ	0.60		
並塩	0.40		
こしょう混合	0.03		
鶏がら	18.00		
水	140.00		
ごま油	0.20		
【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			
【牛乳】			
	1個		

2023年 4月12日 水曜日

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		
油揚げ	10.00		
白菜	40.00		
みつば	5.00		
赤みそ	8.00		
八丁みそ	5.00		
削り節	4.00		
出し昆布	0.40		
水	140.00		
【鮭の焼き漬け】			
白鮭	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		
【焙煎米胚芽の和え物】			
小松菜	35.00		
人参	7.00		
焙煎米胚芽	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		
【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		

2023年 4月13日 木曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【カレーライス】			
精白米	110.00		
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		
ブルーベリーピューレ	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		
【スナップえんどうのマリネ】			
ツナ油漬	7.00		
キャベツ	30.00		
ホールコーン	10.00		
スナップえんどう	20.00		
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		
【フルーツゼリー】			
フルーツゼリー缶	60.00		
【牛乳】			
	1個		

2023年 4月14日 金曜日

料理名/食品名 一人分量	
単位	g
【ちらし寿司】	
精白米	110.00
油揚げ	10.00
人参	20.00
干しいたけ	0.50
ふき水煮	10.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.50
本みりん	0.50
削り節	0.20
水	10.00
米酢	20.00
上白糖	6.50
本みりん	4.50
並塩	1.30
焙煎昆布	0.20
【すまし汁】	
桜型かまぼこ	6.00
白菜	45.00
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
【豚肉の塩糀焼き】	
豚肉	2枚
塩糀	7.00
【おかか和え】	
ほうれん草	30.00
えのきたけ	7.00
花鰹	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
こいくちしょうゆ	1.20
上白糖	0.80
本みりん	1.00
焙煎昆布	0.03
【牛乳】	
	1個

2023年 4月17日 月曜日

料理名/食品名 一人分量	
単位	g
【タコライス(玄米入りご飯)】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
【タコライス(ミートソース)】	
牛豚合挽ミンチ	35.00
赤ワイン	0.20
ガーリックパウダー	0.02
玉ねぎ	40.00
トマト缶	20.00
ソティ玉葱	10.00
トマトケチャップ	8.00
こいくちしょうゆ	0.45
ウスターソース	0.50
上白糖	1.00
並塩	0.80
こしょう混合	0.01
カレー粉	0.20
米粉	2.00
ナチュラルチーズ	8.00
レタス	25.00
【ブロッコリーのスープ】	
ブロッコリー	25.00
エリンギ	10.00
豆乳	35.00
上白糖	0.80
並塩	0.60
こしょう混合	0.03
ガーリックパウダー	0.01
鶏ガラスープ	20.00
うすくちしょうゆ	0.10
水	110.00
でんぷん	0.30
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	30.00
きゅうり	7.00
ホールコーン	5.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
ノンエッグマヨネーズ	1袋
【プリン】	
	1個
【牛乳】	
	1個

2023年 4月18日 火曜日

料理名/食品名 一人分量	
単位	g
【サンマーメン】	
蒸し中華めん	180.00
豚肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	0.20
人参	15.00
白菜	50.00
なると	7.00
たけのこ水煮	7.00
青ねぎ	10.00
にんにく	0.50
しょうが	1.50
干しわかめ	0.50
こいくちしょうゆ	9.00
並塩	1.00
こしょう混合	0.07
鶏がら	20.00
豚骨	6.00
水	230.00
でんぷん	6.00
【蒸しえびしゅうまい】	
えびシューマイ	2個
【中華和え】	
小松菜	30.00
海藻ミックス	0.30
うすくちしょうゆ	2.50
並塩	0.20
上白糖	1.20
こしょう混合	0.03
ごま油	0.30
【大学いも】	
さつまいも	50.00
米ぬか油	0.75
水	6.00
水あめ	3.75
中ざら糖	5.00
うすくちしょうゆ	0.12
穀物酢	0.10
【牛乳】	
	1個

2023年 4月19日 水曜日

2023年 4月20日 木曜日

2023年 4月21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
【沢煮椀】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
人参	10.00
大根	20.00
青ねぎ	10.00
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
【鶏肉の竜田揚げ】	
鶏肉	2個
ガーリックパウダー	0.02
しょうが	0.20
並塩	0.20
こいくちしょうゆ	2.00
日本酒	1.50
でんぷん	7.00
米ぬか油	
【塩ポン酢和え】	
白菜	35.00
ほうれん草	15.00
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
【味付のり】	
あじつけのり	1袋
【牛乳】	
	1個

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【フランクフルトのスープ】	
フランクフルト	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
大根	45.00
人参	15.00
さやいんげん	5.00
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
【鯖のポテト焼き】	
鯖	1切
白ワイン	1.00
こしょう混合	0.02
マッシュポテト	20.00
玉ねぎ	7.00
パセリ	0.30
食塩	0.20
黒こしょう	0.02
米ぬか油	1.00
ノンエッグマヨネーズ	10.00
【オニオンドレッシングサラダ】	
レタス	30.00
水菜	15.00
赤玉ねぎ	10.00
玉ねぎ	3.50
オリーブ油	0.30
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
オリーブ油	2.80
【牛乳】	
	1個

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【すき焼き】	
牛肉	30.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
人参	20.00
玉ねぎ	40.00
白菜	75.00
白ねぎ	15.00
焼き豆腐	50.00
糸こんにゃく	30.00
こいくちしょうゆ	9.00
上白糖	5.00
削り節	0.50
水	20.00
【焼きししゃも】	
からふとししゃも	2尾
【うどの酢の物】	
平天	20.00
うどん	7.00
きゅうり	30.00
しょうが	0.30
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	3.00
上白糖	1.50
並塩	0.30
本みりん	0.18
【牛乳】	
	1個

2023年 4月24日 月曜日

2023年 4月25日 火曜日

2023年 4月26日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【貝柱のスープ】	
貝柱水煮	7.00
人参	10.00
しめじ	10.00
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	1.00
鶏がら	18.00
水	140.00
ごま油	0.30
【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	0.20
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
【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
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	60.00
【牛乳】	
	1個

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豚汁】	
豚肉	30.00
日本酒	1.00
太もやし	30.00
青ねぎ	10.00
突きこんにゃく	20.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鯖の塩焼き】	
鯖	1切
【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
【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

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ランチパン】	
	1個
【ソーキビーンズ】	
豚肉	40.00
米ぬか油	0.40
赤ワイン	1.30
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
【スコップコロケ】	
牛豚合挽ミンチ	18.00
オリーブ油	0.80
並塩	0.36
こしょう混合	0.01
トマトケチャップ	7.50
マッシュポテト	45.00
豆乳	10.00
米粉	0.90
パン粉	9.00
米ぬか油	3.60
アルミカップ	1個
【カラフルサラダ】	
キャベツ	20.00
ホールコーン	10.00
赤玉ねぎ	7.00
米ぬか油	0.45
並塩	0.27
黒こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.60
白ワイン	1.10
上白糖	1.60
レモン汁	1.60
【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 4月27日 木曜日

2023年 4月28日 金曜日

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
にら	3.00
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	80.00
米ぬか油	1.00
玉ねぎ	60.00
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	0.80
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
でんぶん	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

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【コーンポタージュ】	
ベーコン	10.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
玉ねぎ	55.00
クリームコーン缶	25.00
ホールコーン	20.00
むきえんどう豆	3.00
牛乳	25.00
バター	2.00
米粉	3.50
並塩	0.70
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	100.00
【スパイシーチキン】	
鶏肉	1個
白ワイン	1.00
食塩	0.50
カレー粉	0.40
オールスパイス	0.06
こしょう混合	0.02
レモン汁	0.30
【アスパラガスのサラダ】	
キャベツ	25.00
アスパラガス	15.00
人参	5.00
うすくちしょうゆ	2.10
穀物酢	2.10
上白糖	2.10
オリーブ油	1.80
並塩	0.30
黒こしょう	0.03
【ヨーグルト】	1個
【牛乳】	1個