

2023年 5月 1日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【新じゃがいものそぼろ煮】	
豚ミンチ	35.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
新じゃがいも	80.00
玉ねぎ	55.00
人参	20.00
さやいんげん	7.00
糸こんにゃく	35.00
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	6.00
上白糖	2.50
本みりん	0.80
削り節	0.80
水	50.00
【ほっけの一夜干し】	
ほっけ一夜干し	1個
【塩ポン酢和え】	
白菜	40.00
人参	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
【ひじきのふりかけ】	
ほしひじき	1.20
粉鯉	1.20
こいくちしょうゆ	1.90
上白糖	0.90
本みりん	1.10
水	3.00
【牛乳】	
	1個

2023年 5月 2日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ちらし寿司】	
精白米	110.00
高野豆腐	7.00
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
【若竹汁】	
かぶと型かまぼこ	5.00
干しわかめ	0.60
白菜	35.00
たけのこ水煮	10.00
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	0.70
水	140.00
【豚肉のしょうが焼き】	
豚肉	60.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.50
玉ねぎ	30.00
しょうが	0.80
こいくちしょうゆ	3.80
上白糖	1.20
本みりん	1.00
でんぷん	0.15
【辛し和え】	
小松菜	25.00
れんこん	10.00
辛し粉	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.70
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
【柏餅】	
	1個
【牛乳】	
	1個

2023年 5月 8日 月曜日

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
【さつま汁】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
さつまいも	35.00
白菜	30.00
人参	7.00
青ねぎ	5.00
突きこんにゃく	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【豚肉の塩糍焼き】	
豚肉	2枚
塩糍	4.00
【切干し大根の煮物】	
切干し大根	6.00
人参	3.00
さやいんげん	5.00
米ぬか油	0.20
上白糖	2.00
こいくちしょうゆ	3.00
削り節	1.40
水	30.00
【牛乳】	
	1個

2023年 5月12日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【しょうご飯】	
精白米	100.00
もち米	5.00
鶏ミンチ	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	0.50
新しょうが	10.00
こいくちしょうゆ	2.80
うすくちしょうゆ	2.80
本みりん	1.00
日本酒	0.50
並塩	0.40
削り節	2.00
【ぐる煮】	
大根	50.00
人参	25.00
ごぼう	20.00
れんこん	15.00
干ししいたけ	0.50
こんにゃく	40.00
米ぬか油	1.00
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
【鯉のにらしょうゆ】	
鯉	60.00
しょうが	0.40
こいくちしょうゆ	2.50
日本酒	1.00
でんぷん	7.00
米ぬか油	
にら	3.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.00
本みりん	0.50
水	10.00
でんぷん	0.20
【ゆず和え】	
白菜	35.00
人参	5.00
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
【牛乳】	
	1個

2023年 5月15日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【麻婆豆腐】	
豚ミンチ	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
豆腐	120.00
たけのこ	7.00
玉ねぎ	40.00
白ねぎ	10.00
干ししいたけ	0.50
しょうが	0.50
信州みそ	5.00
八丁みそ	4.00
トウバンジャン	0.12
こいくちしょうゆ	2.00
上白糖	2.00
水	40.00
でんぷん	3.00
【焼きししやも】	
からふとししやも	2尾
【バンサンスー】	
太もやし	30.00
きゅうり	15.00
人参	3.00
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
【甘夏みかん】	
甘夏みかん缶	50.00
【牛乳】	
	1個

2023年 5月16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
【マカロニスープ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
アルファベットマカロニ	4.00
じゃがいも	30.00
キャベツ	25.00
人参	10.00
しめじ	10.00
セロリー	3.00
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	20.00
水	140.00
【ポークハニーマスタード】	
豚肉	60.00
米ぬか油	0.70
白ワイン	1.00
上白糖	0.20
並塩	0.20
こしょう混合	0.02
辛し粉	0.30
こいくちしょうゆ	3.00
はちみつ	2.10
でんぷん	0.20
【レタスのサラダ】	
レタス	30.00
小松菜	15.00
ホールコーン	7.00
赤玉ねぎ	5.00
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
【りんごジャム】	
りんごシロップ漬け	20.00
りんごピューレ	7.00
上白糖	4.00
レモン汁	1.20
水	2.00
【牛乳】	
	1個

2023年 5月17日 水曜日

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	30.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
油揚げ	10.00
大阪しろな	15.00
人参	10.00
青ねぎ	7.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鰯の野菜あんかけ】	
鰯	2枚
日本酒	1.00
でんぷん	7.00
米ぬか油	
玉ねぎ	6.00
青ピーマン	4.00
米ぬか油	0.20
うすくちしょうゆ	2.80
日本酒	1.00
上白糖	1.00
本みりん	2.00
水	4.00
でんぷん	0.30
【大根と昆布の甘酢漬け】	
大根	40.00
水菜	10.00
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

2023年 5月18日 木曜日

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
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
なるとスライス	10.00
白菜	80.00
玉ねぎ	50.00
人参	30.00
たけのこ水煮	10.00
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	1.50
水	15.00
でんぷん	4.00
【焼きいか】	
いか	70.00
日本酒	1.00
米ぬか油	2.00
ガーリックパウダー	0.03
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	2.50
本みりん	2.00
上白糖	0.80
水	5.00
でんぷん	0.20
【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
【マーラーカオ】	
米粉ケーキミックス	21.00
三温糖	4.00
こいくちしょうゆ	1.40
米ぬか油	0.70
ごま油	0.70
豆乳	20.00
アルミカップ	1.00個
【牛乳】	
	1個

2023年 5月19日 金曜日

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
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
【鰯のトマトソース】	
鰯	2枚
白ワイン	1.00
でんぷん	7.00
米ぬか油	
トマト	15.00
トマトケチャップ	10.00
ガーリックパウダー	0.02
上白糖	0.60
白ワイン	0.50
こいくちしょうゆ	0.50
並塩	0.15
オリーブ油	0.70
【海藻サラダ】	
キャベツ	30.00
海藻ミックス	0.20
こんにやく寒天	0.50
うすくちしょうゆ	0.80
レモン汁	1.80
米ぬか油	1.40
穀物酢	1.80
並塩	0.30
黒こしょう	0.02
上白糖	1.60
白ワイン	1.60
【牛乳】	
	1個

2023年 5月25日 木曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【たまごの中華スープ】	
かに風味かまぼこ	10.00
干ししいたけ	0.60
小松菜	20.00
人参	10.00
たまご	30.00
うすくちしょうゆ	5.00
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏ガラスープ	10.00
水	140.00
でんぷん	0.80
ごま油	0.30
【肉団子の甘酢あん】	
ミートボール	70.00
米ぬか油	1.00
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
【ナムル】	
チンゲン菜	30.00
太もやし	15.00
赤ピーマン	3.00
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	0.70
【牛乳】	
	1個

2023年 5月26日 金曜日

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】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
キャベツ	40.00
玉ねぎ	40.00
じゃがいも	20.00
さやいんげん	5.00
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	0.80
並塩	1.40
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
【豚肉のオニオンソース】	
豚肉	2枚
食塩	0.30
白ワイン	2.00
ソティ玉葱	10.00
米ぬか油	0.20
黒こしょう	0.01
しょうが	0.20
こいくちしょうゆ	3.50
上白糖	1.70
本みりん	2.30
水	7.00
でんぷん	0.17
【イタリアンサラダ】	
きゅうり	20.00
スイスチャード	25.00
オリーブ油	0.30
並塩	0.20
黒こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.70
上白糖	0.65
穀物酢	0.65
ハーブミックス	0.02
【牛乳】	
	1個

2023年 5月29日 月曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ウインナーのスープ】	
ウインナー	30.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
キャベツ	40.00
玉ねぎ	20.00
人参	10.00
セロリー	3.00
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
ライオン	20.00
水	140.00
【鱈のカレーチーズ焼き】	
鱈	1切
白ワイン	1.50
にんにく	0.20
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
カレー粉	0.12
ナチュラルチーズ	8.00
【カラフルサラダ】	
レタス	20.00
きゅうり	15.00
ホールコーン	7.00
赤玉ねぎ	7.00
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
レモン汁	1.20
オリーブ油	1.00
白ワイン	0.80
【ヨーグルト】	
	1個
【牛乳】	
	1個

2023年 5月30日 火曜日

2023年 5月31日 水曜日

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
【豚じゃが】	
豚肉	25.00
米ぬか油	0.40
日本酒	1.00
じゃがいも	75.00
玉ねぎ	55.00
人参	25.00
糸こんにゃく	30.00
さやいんげん	5.00
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
【鶏肉のおろしだれ】	
鶏肉	70.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
大根	15.00
うすくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.50
本みりん	0.50
焙煎昆布	0.03
並塩	0.10
でんぷん	0.30
【梅肉和え】	
小松菜	30.00
しめじ	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
【牛乳】	
	1個

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【鶏ごぼうピラフ】	
精白米	100.00
鶏肉	25.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.40
玉ねぎ	20.00
ごぼう	20.00
こいくちしょうゆ	1.80
上白糖	0.70
ホールコーン	10.00
鶏ガラスープ	2.80
うすくちしょうゆ	2.40
こいくちしょうゆ	2.40
並塩	0.60
こしょう混合	0.03
【コンソメスープ】	
白菜	30.00
玉ねぎ	20.00
人参	10.00
エリンギ	7.00
セロリー	3.00
ブイヨン	20.00
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.40
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
水	140.00
【白身魚のカリカリ揚げ】	
白身魚のカリカリフライ	1個
米ぬか油	
濃厚ソース	2.00
ウスターソース	1.50
赤ワイン	0.30
水	3.00
でんぷん	0.20
【枝豆サラダ】	
キャベツ	30.00
むき枝豆	7.00
赤ピーマン	5.00
オリーブ油	1.30
並塩	0.30
黒こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	3.30
上白糖	1.60
レモン汁	3.30
【牛乳】	
	1個