

2023年 6月 1日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【厚揚げの中華煮】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
厚揚げ	30.00
白菜	110.00
玉ねぎ	35.00
人参	15.00
たけのこ水煮	7.00
干しいたけ	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
【豚肉のかぼすだれ】	
豚肉	2枚
日本酒	1.00
かぼす汁	0.20
こいくちしょうゆ	2.00
本みりん	1.00
上白糖	0.35
日本酒	1.00
水	3.50
でんぷん	0.15
【やみつぎきゅうり】	
きゅうり	25.00
こんにゃく寒天	0.30
細切り昆布	0.20
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.35
鶏ガラスープ	1.00
ごま油	1.10
【みかん】	
みかん缶	70.00
【牛乳】	
	1個

2023年 6月 2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
【塩糍入りみそ汁】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
じゃがいも	25.00
太もやし	20.00
人参	15.00
青ねぎ	5.00
赤みそ	9.00
白みそ	3.00
塩糍	0.20
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鰯のかば焼き】	
鰯	2枚
米ぬか油	0.70
こいくちしょうゆ	1.00
日本酒	1.00
しょうが	0.10
上白糖	1.20
本みりん	1.20
こいくちしょうゆ	1.80
水	6.00
でんぷん	0.20
【なすのごま和え】	
なす	35.00
米ぬか油	7.00
人参	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
ごま油	0.20
【牛乳】	
	1個

2023年 6月 5日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【チンゲン菜のスープ】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
豆腐	30.00
チンゲン菜	20.00
玉ねぎ	15.00
人参	10.00
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
鶏がら	17.00
水	140.00
ごま油	0.50
【鶏肉の薬味ソース】	
鶏肉	1個
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
日本酒	1.00
青ねぎ	4.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.20
水	3.00
でんぷん	0.15
【切干し大根のナムル】	
切干し大根	4.00
米ぬか油	0.20
上白糖	0.80
うすくちしょうゆ	2.50
水	15.00
小松菜	20.00
人参	7.00
上白糖	1.00
本みりん	0.40
焙煎昆布	0.02
うすくちしょうゆ	2.00
【牛乳】	
	1個

2023年 6月 6日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【米粉のハヤシライス】	
精白米	110.00
豚肉	20.00
米ぬか油	0.20
赤ワイン	1.00
玉ねぎ	70.00
人参	25.00
マッシュルーム	5.00
しょうが	0.20
にんにく	0.20
トマトペースト缶	5.00
米粉ハヤシルウ	20.00
トマトピューレ	18.00
ウスターソース	5.60
バジル粉	0.02
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	9.00
豚骨	3.00
水	130.00
【焼き野菜のサラダ】	
じゃがいも	25.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
かぼちゃ	20.00
ホールコーン	10.00
赤ピーマン	7.00
玉ねぎ	3.50
オリーブ油	0.20
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
【パイナップル】	
パイナップル缶	70.00
【牛乳】	
	1個

2023年 6月 7日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【なすのみそ汁】	
なす	20.00
米ぬか油	3.00
玉ねぎ	30.00
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
【鯖のソース揚げ】	
鯖	70.00
並塩	0.55
日本酒	0.55
ウスターソース	3.40
でんぷん	12.00
米ぬか油	
【ずいきの酢の物】	
系かまぼこ	7.00
大阪しろな	25.00
ずいき	10.00
うすくちしょうゆ	1.80
穀物酢	1.80
上白糖	1.50
並塩	0.06
本みりん	0.70
【牛乳】	
	1個

2023年 6月 8日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【セルフぎょうざ丼（ご飯）】	
精白米	110.00
【セルフぎょうざ丼（具）】	
豚ミンチ	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.50
にんにく	0.40
しょうが	0.40
白菜	30.00
にら	7.00
こいくちしょうゆ	4.00
並塩	0.30
こしょう混合	0.03
でんぷん	0.50
ごま油	1.80
【トックスープ】	
トック	35.00
人参	15.00
小松菜	15.00
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
【鶏肉のねぎ塩焼き】	
鶏肉	60.00
日本酒	1.00
米ぬか油	1.00
白ねぎ	15.00
うすくちしょうゆ	1.20
ガーリックパウダー	0.03
並塩	0.04
黒こしょう	0.02
【荻わかめの中華和え】	
太もやし	30.00
荻わかめ	7.00
こいくちしょうゆ	1.00
うすくちしょうゆ	1.80
本みりん	1.20
上白糖	1.20
ごま油	0.50
【牛乳】	
	1個

2023年 6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
【マカロニスープ】	
ベーコン	15.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
アルファベットマカロニ	5.00
キャベツ	40.00
人参	10.00
さやいんげん	7.00
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	150.00
【ホキのエスカベッシュ】	
ホキ	70.00
白ワイン	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぷん	10.00
米ぬか油	
セロリー	5.00
米ぬか油	0.10
米ぬか油	0.70
ガーリックパウダー	0.02
穀物酢	2.50
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	2.00
並塩	0.05
水	12.00
でんぷん	0.30
【大根サラダ】	
大根	30.00
きゅうり	10.00
赤玉ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	3.00
穀物酢	2.00
上白糖	1.10
本みりん	0.60
ごま油	0.20
【牛乳】	1個

2023年 6月12日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【かやくご飯】	
精白米	100.00
もち米	5.00
鶏肉	25.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
人参	15.00
ごぼう	10.00
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	0.50
こいくちしょうゆ	2.80
うすくちしょうゆ	2.80
並塩	0.40
日本酒	1.00
本みりん	1.00
削り節	2.00
【おすまし】	
白菜	45.00
しめじ	10.00
青ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	4.50
本みりん	0.30
ゆず汁	0.50
並塩	0.50
削り節	4.00
出し昆布	0.40
水	140.00
【ちくわのごま揚げ】	
ちくわ	65.00
米粉	0.40
黒ごま	0.80
白ごま	1.00
米粉	8.00
食塩	0.15
水	8.00
米ぬか油	
【野菜きんぴら】	
大根	20.00
れんこん	10.00
赤ピーマン	3.00
米ぬか油	0.70
こいくちしょうゆ	2.50
上白糖	1.00
本みりん	1.00
日本酒	1.00
ごま油	0.50
【牛乳】	1個

2023年 6月13日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【仙台マーボー焼きそば】	
蒸し中華めん	180.00
米ぬか油	0.50
並塩	0.20
豚ミンチ	35.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
豆腐	80.00
玉ねぎ	50.00
にら	10.00
干しいたけ	1.00
しょうが	0.50
八丁みそ	6.00
信州みそ	8.00
トウバンジャン	0.18
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	3.00
水	40.00
でんぷん	4.50
【蒸しえびしゅうまい】	
えびシューマイ	2個
【きゅうりのしょうが和え】	
きゅうり	35.00
人参	7.00
新しょうが	0.60
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
一味とうがらし	0.02
ごま油	0.50
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	50.00
【牛乳】	1個

2023年 6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		
【ジュリエンスープ】			
フランクフルト	10.00		
米ぬか油	0.50		
白ワイン	1.00		
キャベツ	40.00		
人参	15.00		
エリンギ	7.00		
セロリー	3.00		
うすくちしょうゆ	0.40		
こいくちしょうゆ	4.00		
並塩	0.50		
こしょう混合	0.03		
ブイヨン	20.00		
水	130.00		
【鶏肉のピザ焼き】			
鶏肉	1個		
米ぬか油	1.00		
白ワイン	1.00		
食塩	0.20		
黒こしょう	0.02		
トマトピューレ	10.00		
ガーリックパウダー	0.03		
上白糖	0.60		
こいくちしょうゆ	0.60		
パセリ	0.40		
ナチュラルチーズ	15.00		
【コーンサラダ】			
小松菜	35.00		
ホールコーン	15.00		
こんにゃく寒天	0.30		
うすくちしょうゆ	2.10		
米ぬか油	0.50		
レモン汁	1.50		
上白糖	1.50		
並塩	0.20		
こしょう混合	0.02		
【牛乳】		1個	

2023年 6月15日 木曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【はるさめスープ】			
たまご	25.00		
干しわかめ	0.50		
春雨 甘藷	7.00		
白ごま	0.70		
こいくちしょうゆ	0.60		
うすくちしょうゆ	4.60		
並塩	0.50		
こしょう混合	0.03		
鶏がら	17.00		
水	150.00		
でんぷん	0.50		
ごま油	0.20		
【なすとぶた肉の味噌炒め】			
豚肉	55.00		
日本酒	1.00		
米ぬか油	5.00		
なす	30.00		
赤みそ	3.00		
こいくちしょうゆ	1.30		
上白糖	2.00		
本みりん	1.00		
水	2.00		
でんぷん	0.40		
【さっぱり炊く鶏ささみの梅和え】			
鶏ささ身水煮	15.00		
オクラ	20.00		
梅肉	2.20		
白ごま	0.70		
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		
【ももとナタデココのフルーツソフ】			
黄桃缶	20.00		
ナタ・デ・ココ	15.00		
白玉団子	35.00		
上白糖	1.50		
水	10.00		
【牛乳】		1個	

2023年 6月16日 金曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【ざくざく】			
里いも	40.00		
人参	15.00		
突きこんにゃく	20.00		
ごぼう	15.00		
青ねぎ	7.00		
うすくちしょうゆ	5.00		
本みりん	1.00		
出し昆布	0.70		
削り節	3.00		
水	140.00		
【メヒカリのから揚げ】			
メヒカリでんぷん付き	20.00		
米ぬか油			
【いかにんじん】			
するめいか	25.00		
人参	10.00		
うすくちしょうゆ	2.20		
こいくちしょうゆ	0.30		
上白糖	0.20		
本みりん	0.60		
焙煎昆布	0.02		
【ひき菜炒り】			
豚肉	15.00		
大根	25.00		
白ねぎ	5.00		
細切り昆布	0.20		
米ぬか油	0.80		
上白糖	2.00		
こいくちしょうゆ	3.00		
削り節	1.40		
水	30.00		
【よもぎだんご(笹だんご風)】		1個	
【味付のり】		1個	
【牛乳】		1個	

2023年 6月19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	30.00
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
ブルーベリーピューレ	1.30
カレールー①	10.00
カレールー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
【ツナのマリネ】	
ツナ油漬	10.00
キャベツ	45.00
ホールコーン	10.00
水菜	15.00
赤ピーマン	5.00
うすくちしょうゆ	1.00
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	70.00
【牛乳】	
	1個

2023年 6月20日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【にゅうめん汁】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
そうめん	10.00
大根	20.00
大阪しろな	20.00
しめじ	7.00
星型かまぼこ	10.00
うすくちしょうゆ	4.90
並塩	0.45
本みりん	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	150.00
【秋刀魚のねぎみそ焼き】	
秋刀魚	1枚
しょうが	0.20
日本酒	1.00
米ぬか油	2.50
青ねぎ	7.00
こいくちしょうゆ	0.70
上白糖	0.70
赤みそ	4.00
【おかひじきの辛し和え】	
白菜	35.00
おかひじき	7.00
人参	7.00
辛し粉	0.20
うすくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.80
本みりん	0.80
焙煎昆布	0.03
米ぬか油	0.50
【もずくのり】	
もみのり	1.00
三温糖	1.00
水あめ	1.20
こいくちしょうゆ	1.50
本みりん	0.40
日本酒	0.30
水	8.00
もずく	1.50
穀物酢	0.35
【牛乳】	
	1個

2023年 6月21日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【たご飯】	
精白米	95.00
もち米	10.00
たこ	25.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.50
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	0.50
たけのこ水煮	10.00
しょうが	0.10
こいくちしょうゆ	2.80
うすくちしょうゆ	2.80
並塩	0.40
日本酒	1.00
焙煎昆布	0.05
削り節	3.00
むき枝豆	7.00
【豆腐のすまし汁】	
豆腐	40.00
人参	15.00
水菜	10.00
うすくちしょうゆ	5.00
並塩	0.40
本みりん	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鱻の照り焼き】	
鱻	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	2.00
上白糖	1.00
本みりん	1.00
水	6.00
でんぷん	0.20
【小松菜のさっぱり和え】	
小松菜	30.00
えのきたけ	7.00
穀物酢	2.60
並塩	0.06
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
上白糖	2.00
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
【牛乳】	
	1個

2023年 6月22日 木曜日

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】	
ウインナー	10.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
玉ねぎ	45.00
キャベツ	35.00
ズッキーニ	20.00
パセリ	0.30
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	1.20
並塩	0.50
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
【パリパリチキン】	
鶏肉	1個
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
ノンエッグマヨネーズ	5.80
コーンフレーク	10.00
【じゃがスティック】	
じゃがいも	40.00
米ぬか油	0.60
食塩	0.12
青のり	0.15
【牛乳】	
	1個

2023年 6月23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
【かぼちゃのみそ汁】	
かぼちゃ	35.00
大阪しろな	15.00
油揚げ	10.00
しめじ	7.00
青ねぎ	5.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【豚肉の山椒焼き】	
豚肉	70.00
米ぬか油	1.00
山椒粉	0.20
食塩	0.30
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.50
本みりん	0.50
日本酒	0.80
【昆布の甘酢】	
大根	25.00
きゅうり	7.00
細切り昆布	0.20
穀物酢	2.60
並塩	0.10
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
上白糖	2.00
本みりん	0.70
【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 6月26日 月曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【中華スープ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
玉ねぎ	30.00
チンゲン菜	15.00
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
ごま油	0.70
【ホイコーロー】	
豚肉	70.00
こいくちしょうゆ	1.20
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
キャベツ	25.00
青ピーマン	7.00
しょうが	0.20
にんにく	0.20
こいくちしょうゆ	1.60
トウバンジャン	0.20
テンメンジャン	4.00
オイスターソース	0.45
本みりん	2.00
でんぷん	0.15
【海藻サラダ】	
レタス	35.00
人参	7.00
海藻ミックス	0.20
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 6月27日 火曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【コッペパン】		1個	
【ベーコンとコーンのスープ】			
ベーコン	15.00		
米ぬか油	0.50		
白ワイン	1.00		
玉ねぎ	25.00		
ホールコーン	20.00		
人参	15.00		
キャベツ	15.00		
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	10.00		
水	140.00		
【鱈のハーブ焼き】		1切	
鱈			
白ワイン	2.00		
こしょう混合	0.02		
ハーブミックス	0.15		
オリーブ油	2.00		
【スパゲティサラダ】			
スパゲティ	8.00		
米ぬか油	3.00		
ほうれん草	15.00		
きゅうり	15.00		
赤ピーマン	3.00		
穀物酢	1.20		
うすくちしょうゆ	2.30		
上白糖	1.30		
並塩	0.30		
こしょう混合	0.03		
オリーブ油	1.20		
【りんごジャム】			
りんごシロップ漬け	35.00		
上白糖	7.00		
レモン汁	1.20		
【牛乳】		1個	

2023年 6月28日 水曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【衣笠丼】			
精白米	110.00		
たまご	50.00		
油揚げ	25.00		
玉ねぎ	25.00		
青ねぎ	3.00		
米ぬか油	0.50		
上白糖	6.20		
本みりん	1.50		
こいくちしょうゆ	15.00		
うすくちしょうゆ	3.50		
削り節	0.50		
水	55.00		
でんぷん	2.00		
【豚肉の辛子じょうゆ】			
豚肉	2.00枚		
日本酒	2.00		
食塩	0.30		
日本酒	0.50		
こいくちしょうゆ	2.00		
上白糖	1.50		
辛し粉	0.25		
水	5.00		
でんぷん	0.20		
【梅肉和え】			
小松菜	30.00		
人参	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		
【枝豆】			
えだまめ	20.00		
食塩	0.40		
【牛乳】		1個	

2023年 6月29日 木曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【冬瓜スープ】			
豚肉	30.00		
米ぬか油	0.20		
日本酒	1.00		
冬瓜	70.00		
人参	10.00		
青ねぎ	5.00		
うすくちしょうゆ	4.80		
こいくちしょうゆ	0.40		
並塩	0.40		
こしょう混合	0.02		
鶏がら	15.00		
水	130.00		
【鶏ささみのヤンニョムジャン】			
鶏肉ささ身	1本		
日本酒	1.00		
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	1.50		
でんぷん	7.00		
米ぬか油	4.00		
白ねぎ	3.00		
米ぬか油	0.50		
コチュジャン	1.50		
日本酒	1.00		
こいくちしょうゆ	3.00		
上白糖	3.00		
穀物酢	5.00		
水	3.00		
でんぷん	0.20		
【中華もやし】			
太もやし	30.00		
ズッキーニ	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	0.70		
【牛乳】		1個	

2023年 6月30日 金曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
<b>【玄米入りご飯】</b>	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
<b>【関東煮】</b>	
鶏肉	20.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
大根	80.00
人参	25.00
厚揚げ	40.00
ごぼう天	20.00
こんにゃく	35.00
こいくちしょうゆ	9.00
上白糖	3.00
本みりん	1.00
削り節	1.00
水	65.00
<b>【焼きししやも】</b>	
からふとししやも	2尾
<b>【酢の物】</b>	
きゅうり	20.00
キャベツ	10.00
干しわかめ	0.30
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
穀物酢	2.60
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
上白糖	2.00
並塩	0.10
<b>【水無月】</b>	
米粉	5.00
くず粉	4.00
白玉粉	4.00
上白糖	5.00
水	15.00
加熱済あずき	5.00
アルミカップ	1個
<b>【牛乳】</b>	
	1個