

2023年 7月 3日 月曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【血うどん(麺)】			
あげそば	1袋		
【血うどん(具)】			
豚肉	15.00		
米ぬか油	0.20		
日本酒	1.00		
かまぼこ	7.00		
白菜	95.00		
人参	15.00		
太もやし	25.00		
白ねぎ	7.00		
しめじ	7.00		
しょうが	0.20		
こいくちしょうゆ	4.70		
うすくちしょうゆ	3.00		
オイスターソース	0.35		
本みりん	1.00		
並塩	0.60		
こしょう混合	0.02		
鶏がら	12.00		
水	120.00		
でんぷん	7.00		
ごま油	0.50		
【豚の角煮】			
豚肉	60.00		
しょうが	2.00		
にんにく	0.30		
日本酒	2.00		
上白糖	7.00		
こいくちしょうゆ	6.00		
本みりん	3.00		
水	12.00		
でんぷん	0.30		
【和え物】			
小松菜	30.00		
れんこん	7.00		
こいくちしょうゆ	2.50		
上白糖	0.60		
本みりん	0.75		
【かんざらし】			
白玉団子	40.00		
中ざら糖	3.00		
上白糖	2.00		
水	30.00		
【牛乳】			
	1個		

2023年 7月 4日 火曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【クファージュシー】			
精白米	95.00		
もち米	10.00		
豚肉	20.00		
米ぬか油	0.20		
日本酒	1.00		
こいくちしょうゆ	1.00		
人参	10.00		
さやいんげん	5.00		
干ししいたけ	0.50		
細切り昆布	0.70		
うすくちしょうゆ	2.80		
こいくちしょうゆ	2.80		
日本酒	1.00		
米ぬか油	0.30		
上白糖	0.40		
並塩	0.50		
削り節	4.00		
【もずく汁】			
もずく	10.00		
白菜	30.00		
青ねぎ	3.00		
しょうが	0.20		
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	0.40		
水	140.00		
【鯖の塩焼き】			
鯖	1切		
【酢の物】			
大根	20.00		
きゅうり	10.00		
穀物酢	2.50		
うすくちしょうゆ	1.60		
上白糖	1.30		
並塩	0.10		
本みりん	0.50		
焙煎昆布	0.02		
【ゴーヤチップス】			
にがうり	35.00		
食塩	0.10		
でんぷん	5.00		
米ぬか油			
【牛乳】			
	1個		

2023年 7月 5日 水曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【夏野菜のスープ煮】			
鶏肉	15.00		
米ぬか油	0.20		
白ワイン	1.00		
玉ねぎ	35.00		
加熱済ひよこ豆	10.00		
じゃがいも	25.00		
西洋かぼちゃ	25.00		
なす	30.00		
人参	15.00		
ズッキーニ	15.00		
にんにく	0.30		
こいくちしょうゆ	1.50		
うすくちしょうゆ	4.00		
並塩	0.60		
こしょう混合	0.03		
鶏がら	7.00		
水	70.00		
【豚肉のバジルソース】			
豚肉	2.00枚		
白ワイン	2.00		
食塩	0.20		
こしょう混合	0.02		
バジル	0.03		
上白糖	2.00		
こいくちしょうゆ	3.00		
オリーブ油	0.90		
水	4.00		
でんぷん	0.15		
【ドレッシングサラダ】			
キャベツ	30.00		
赤玉ねぎ	10.00		
水菜	7.00		
こしょう混合	0.02		
上白糖	1.20		
並塩	0.20		
うすくちしょうゆ	2.50		
穀物酢	2.50		
オリーブ油	0.30		
【牛乳】			
	1個		

2023年 7月 6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		
【麻婆豆腐】			
豚ミンチ	25.00		
米ぬか油	0.20		
日本酒	1.00		
豆腐	100.00		
たけのこ水煮	7.00		
玉ねぎ	40.00		
白ねぎ	10.00		
干しいたけ	0.50		
しょうが	0.50		
八丁みそ	4.00		
信州みそ	5.00		
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		
【中華和え】			
太もやし	30.00		
チンゲン菜	15.00		
人参	5.00		
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	0.20		
【牛乳】	1個		

2023年 7月 7日 金曜日

料理名／食品名	一人分量	単位	g
【とうもろこしご飯】			
精白米	100.00		
ホールコーン	25.00		
並塩	1.55		
【みそ汁】			
油揚げ	20.00		
干しわかめ	0.50		
青ねぎ	7.00		
赤みそ	12.00		
白みそ	4.00		
削り節	3.00		
出し昆布	0.70		
水	150.00		
【鰻の南蛮漬け】			
鰻	2.00枚		
食塩	0.20		
こしょう混合	0.02		
でんぷん	8.00		
米ぬか油	5.00		
人参	7.00		
青ピーマン	7.00		
玉ねぎ	7.00		
ガーリックパウダー	0.02		
日本酒	1.00		
こいくちしょうゆ	3.00		
黒酢	4.00		
上白糖	3.00		
一味とうがらし	0.01		
水	2.00		
でんぷん	0.20		
【キャベツときゅうりの塩もみサラダ】			
キャベツ	20.00		
きゅうり	10.00		
焙煎昆布	0.03		
上白糖	0.20		
並塩	0.25		
本みりん	0.20		
日本酒	1.00		
ごま油	0.20		
【七夕ゼリー】	1個		
【牛乳】	1個		

2023年 7月10日 月曜日

料理名／食品名	一人分量	単位	g
【彩り米粉キーマカレー】			
精白米	95.00		
発芽玄米	15.00		
牛豚合挽ミンチ	15.00		
米ぬか油	0.30		
赤ワイン	1.00		
玉ねぎ	40.00		
西洋かぼちゃ	35.00		
人参	10.00		
オクラ	8.00		
トマト	10.00		
にがうり	8.00		
にんにく	0.20		
しょうが	0.20		
米粉カレールウ	20.00		
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	0.10		
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		
【米粉マカロニのサラダ】			
米粉マカロニ	3.00		
オリーブ油	0.30		
ツナ油漬	15.00		
レタス	35.00		
きゅうり	15.00		
レモン汁	1.70		
穀物酢	1.70		
並塩	0.20		
上白糖	1.20		
こしょう混合	0.01		
うすくちしょうゆ	1.30		
オリーブ油	1.20		
【ナタ・デ・ココとレモンゼリー】			
ナタ・デ・ココ	35.00		
レモンゼリー-ダイス	25.00		
【牛乳】	1個		

2023年 7月11日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【ご飯】</b>	
精白米	110.00
<b>【トックスープ】</b>	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
トック	30.00
玉ねぎ	30.00
チンゲン菜	15.00
人参	10.00
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
<b>【鶏肉のから揚げ】</b>	
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 揚げ油用	
<b>【ナムル】</b>	
太もやし	20.00
小松菜	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	0.20
<b>【牛乳】</b>	
	1個

2023年 7月12日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【米粉豆乳パン】</b>	
米粉豆乳パン	1個
<b>【かぼちゃのポタージュ】</b>	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
玉ねぎ	60.00
西洋かぼちゃ	25.00
かぼちゃピューレ	15.00
牛乳	25.00
米粉	6.00
生クリーム	2.60
バター	4.00
上白糖	1.00
並塩	0.80
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	80.00
<b>【ウインナーのジャーマンポテト】</b>	
ウインナー	25.00
米ぬか油	0.50
玉ねぎ	15.00
じゃがいも	40.00
うすくちしょうゆ	0.50
並塩	0.15
黒こしょう	0.03
<b>【カラフルサラダ】</b>	
キャベツ	30.00
人参	7.00
ホールコーン	7.00
赤玉ねぎ	5.00
米ぬか油	0.50
並塩	0.30
黒こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.80
白ワイン	1.20
上白糖	1.80
レモン汁	1.80
<b>【ヨーグルト】</b>	
	1個
<b>【牛乳】</b>	
	1個

2023年 7月19日 水曜日

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>【酢豚】</b>	
豚肉	60.00
こいくちしょうゆ	2.50
日本酒	1.00
しょうが	0.20
でんぷん	7.00
米ぬか油	4.00
玉ねぎ	70.00
人参	25.00
たけのこ水煮	10.00
青ピーマン	10.00
にんにく	0.30
干ししいたけ	0.40
米ぬか油	0.20
こいくちしょうゆ	9.30
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
こしょう混合	0.03
鶏ガラスープ	1.20
水	15.00
<b>【いかのスタミナ炒め】</b>	
いか	60.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
ガーリックパウダー	0.02
うすくちしょうゆ	2.00
並塩	0.30
<b>【なすと油揚げのピリ辛煮】</b>	
油揚げ	10.00
なす	25.00
ごま油	0.50
白ねぎ	7.00
しょうが	0.30
うすくちしょうゆ	2.70
こいくちしょうゆ	0.50
穀物酢	0.50
上白糖	1.20
トウバンジャン	0.20
<b>【牛乳】</b>	
	1個