

2023年 9月 1日 金曜日

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	95.00
発芽玄米	15.00
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
【ツナのマリネ】	
ツナ 油漬	7.00
キャベツ	40.00
ホールコーン	10.00
水菜	10.00
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
【マヨポテト】	
じゃがいも	35.00
パセリ	0.15
ノンエッグマヨネーズ	2.50
食塩	0.15
黒こしょう	0.02
ガーリックパウダー	0.03
【飲むヨーグルト】	
	1本
【牛乳】	
	1個

2023年 9月 4日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豚じゃが】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.30
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
グリーンピース	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
【焼きししやも】	
からふとししやも	2尾
【柚子和え】	
小松菜	30.00
えのきたけ	7.00
焙煎昆布	0.02
上白糖	1.30
本みりん	0.70
並塩	0.35
ゆず汁	1.00
すだち汁	0.50
【玄米ふりかけ】	
	1個
【牛乳】	
	1個

2023年 9月 5日 火曜日

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
玉ねぎ	30.00
しめじ	7.00
にら	5.00
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
【テジブルコギ】	
豚肉	75.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
キャベツ	45.00
青ピーマン	7.00
こいくちしょうゆ	2.50
コチュジャン	2.20
上白糖	2.00
【根菜チップス】	
人参	20.00
れんこん	10.00
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 9月 6日 水曜日

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
人参	15.00
キャベツ	30.00
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	140.00
【チキンとオクラのカレーグ Ril】	
鶏肉	2個
米粉カレールウ	5.00
白ワイン	1.00
並塩	0.10
米ぬか油	0.50
じゃがいも	25.00
並塩	0.15
黒こしょう	0.01
ガーリックパウダー	0.01
米ぬか油	1.00
オクラ	20.00
並塩	0.10
ガーリックパウダー	0.03
米ぬか油	0.20
【チョップドサラダ】	
むき枝豆	5.00
レタス	20.00
ホールコーン	10.00
玉ねぎ	10.00
オリーブ油	0.30
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
【牛乳】	1個

2023年 9月 7日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【韓国風すき焼き】	
豚肉	15.00
こいくちしょうゆ	2.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
豆腐	120.00
白菜	75.00
人参	25.00
しめじ	10.00
にら	10.00
白菜キムチ	20.00
しょうが	0.20
にんにく	0.10
こいくちしょうゆ	9.00
りんごピューレ	4.00
上白糖	4.00
水	20.00
【ちくわの胚芽揚げ】	
ちくわ	40.00
米粉	0.30
焙煎米胚芽	0.30
青のり	0.35
米粉	3.70
食塩	0.01
水	1.50
米ぬか油	
【ズッキーニのおかか醤油ナムル】	
ズッキーニ	25.00
水菜	10.00
粉饅	2.00
うすくちしょうゆ	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	0.90
【牛乳】	1個

2023年 9月 8日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【粟ご飯】	
精白米	100.00
むき粟	10.00
日本酒	1.00
並塩	1.20
【赤だし】	
なめこ 水煮	10.00
油揚げ	10.00
白菜	45.00
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
【豚肉の塩糀焼き】	
豚肉	2.00枚
塩糀	7.00
【秋なすのごま風味】	
なす	30.00
米ぬか油	7.00
青ねぎ	4.00
白ごま	0.80
こいくちしょうゆ	1.70
うすくちしょうゆ	0.90
上白糖	0.90
本みりん	0.20
焙煎昆布	0.02
ごま油	0.18
【牛乳】	1個

2023年 9月11日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【さつま汁】	
鶏肉	10.00
日本酒	0.50
さつまいも	25.00
大根	25.00
人参	15.00
青ねぎ	5.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	4.00
出し昆布	0.30
水	140.00
【秋刀魚の甘露煮】	
	1個
【塩ポン酢和え】	
白菜	35.00
小松菜	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
【厚揚げのしょうがあん】	
厚揚げ	40.00
青ねぎ	2.00
しょうが	0.05
うすくちしょうゆ	2.80
上白糖	1.00
本みりん	0.50
水	4.00
でんぷん	0.30
【牛乳】	
	1個

2023年 9月12日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ポークビーンズ】	
豚肉	35.00
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	50.00
でんぷん	0.90
【いかのハーブグリル】	
いか 2cm×3cm	60.00
ハーブミックス	0.10
食塩	0.30
こしょう混合	0.03
白ワイン	2.00
ガーリックパウダー	0.02
米ぬか油	0.30
【ACEサラダ】	
西洋かぼちゃ	25.00
ほうれん草	15.00
赤ピーマン	5.00
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
穀物酢	2.50
オリーブ油	1.00
【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 9月13日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【冬瓜のくずそばろあんかけ】	
豚ミンチ	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
冬瓜	130.00
人参	10.00
青ねぎ	10.00
しめじ	7.00
しょうが	0.20
本みりん	0.50
こいくちしょうゆ	0.80
うすくちしょうゆ	2.50
並塩	0.50
出し昆布	0.30
削り節	1.80
水	40.00
くず粉	2.20
【鶏肉のねぎ塩うまダレ】	
鶏肉	60.00
日本酒	1.00
ガーリックパウダー	0.02
でんぷん	6.00
米ぬか油	2.40
白ねぎ	10.00
米ぬか油	0.10
並塩	0.10
黒こしょう	0.01
ガーリックパウダー	0.03
レモン汁	1.50
水	3.00
ごま油	0.30
【きゅうりのごま和え】	
きゅうり	30.00
黒ごま	0.20
焙煎昆布	0.03
うすくちしょうゆ	0.90
こいくちしょうゆ	0.30
上白糖	0.20
並塩	0.15
本みりん	0.30
日本酒	1.50
ごま油	0.30
【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
【牛乳】	
	1個

2023年 9月14日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【コンソメスープ】	
ショルダーベーコン	15.00
白ワイン	1.00
白菜	40.00
玉ねぎ	20.00
人参	10.00
パセリ	0.50
ブイヨン	13.00
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
水	130.00
【ポテトのミルフィーユ】	
牛豚合挽ミンチ	25.00
米ぬか油	0.20
人参	20.00
さやいんげん	7.00
トマトケチャップ	6.40
並塩	0.10
じゃがいも	25.00
マッシュポテト	45.00
米ぬか油	1.30
上白糖	0.40
並塩	0.10
こしょう混合	0.01
アルミカップ	1個
【キャベツとじゃこのガーリックソテー】	
キャベツ	35.00
ちりめんじゃこ	7.00
並塩	0.30
黒こしょう	0.02
白ワイン	1.00
にんにく	0.10
米ぬか油	0.50
【牛乳】	
	1個

2023年 9月15日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【かつ丼(玄米入りご飯)】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
【かつ丼(とんかつ)】	
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
【かつ丼(千切りキャベツ)】	
キャベツ	35.00
【のっぺ汁】	
油揚げ	10.00
人参	20.00
里いも	40.00
干しいたけ	2.00
青ねぎ	10.00
日本酒	0.50
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	0.50
水	130.00
でんぷん	2.00
【巨峰】	
巨峰	50.00
【牛乳】	
	1個

2023年 9月19日 火曜日

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】	
鶏肉	10.00
日本酒	0.50
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	10.00
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
でんぷん	0.40
ごま油	0.30
【中華和え】	
小松菜	25.00
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
米ぬか油	1.10
【牛乳】	
	1個

2023年 9月20日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【炊き込みご飯】	
精白米	90.00
もち米	10.00
鶏肉	20.00
日本酒	0.80
人参	10.00
油揚げ	10.00
干しいたけ	0.80
うすくちしょうゆ	2.80
こいくちしょうゆ	2.80
並塩	0.40
削り節	2.00
【すまし汁】	
もみじ型かまぼこ	7.00
しめじ	7.00
白菜	45.00
青ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	5.00
並塩	0.45
本みりん	0.40
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	140.00
ゆず汁	0.50
【鯖の塩焼き】	
鯖	1切
【切干し大根の煮物】	
切干し大根	6.00
米ぬか油	0.20
人参	3.00
さやいんげん	3.00
上白糖	2.00
こいくちしょうゆ	3.00
削り節	1.40
水	30.00
【冷凍みかん】	
	1個
【牛乳】	
	1個

2023年 9月21日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【玄米】	
精白米	90.00
発芽玄米	20.00
【野菜たっぷりスープ】	
チキンボール	30.00
人参	8.00
玉ねぎ	10.00
キャベツ	10.00
えのきたけ	7.00
ほうれん草	10.00
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
ライオン	20.00
水	130.00
【とりささみの青じそ巻き】	
鶏肉ささみ	1本
食塩	0.30
こしょう混合	0.01
ごま油	0.30
しそ葉	0.30
でんぷん	5.00
米粉	3.00
水	10.00
米ぬか油	
タルタルソース	1個
【イタリアンひじき】	
ツナ 油漬	10.00
ひじき	0.40
こいくちしょうゆ	0.35
上白糖	0.20
水	3.00
ズッキーニ	10.00
トマト	20.00
穀物酢	1.00
うすくちしょうゆ	1.20
上白糖	0.70
並塩	0.25
こしょう混合	0.02
ガーリックパウダー	0.01
オリーブ油	0.80
【かぼちゃとさつまいもの蒸しパン】	
西洋かぼちゃ	5.00
さつまいも	7.00
豆乳	18.00
米粉ケーキミックス	20.00
上白糖	3.00
並塩	0.03
米ぬか油	0.50
アルミカップ	1個
【牛乳】	
	1個

2023年 9月22日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【麻婆春雨】	
豚肉	25.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
春雨 甘藷	20.00
チンゲン菜	45.00
人参	20.00
たけのこ 水煮	10.00
にら	5.00
しょうが	0.80
干しいたけ	0.50
トウバンジャン	0.12
上白糖	1.70
こいくちしょうゆ	6.50
オイスターソース	0.50
鶏ガラスープ	1.80
水	90.00
ごま油	0.20
【鯖の照り焼き】	
鯖	1.00切
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	2.90
うすくちしょうゆ	0.70
本みりん	1.80
上白糖	1.30
水	3.30
でんぷん	0.25
【豆もやしのサラダ】	
だいずもやし	30.00
干しわかめ	0.30
うすくちしょうゆ	2.80
穀物酢	2.30
上白糖	1.60
ごま油	0.20
すり白ごま	0.30
【のり塩じゃがいも】	
じゃがいも	40.00
米ぬか油	0.60
食塩	0.12
青のり	0.05
【牛乳】	
	1個

2023年 9月25日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【米粉のドライカレー】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
牛豚合挽ミンチ	35.00
米ぬか油	0.30
赤ワイン	1.00
並塩	0.70
こしょう混合	0.03
カレー粉	1.40
ガーリックパウダー	0.02
玉ねぎ	65.00
人参	30.00
トマト	25.00
じゃがいも	25.00
しょうが	0.20
トマトケチャップ	4.40
ウスターソース	3.80
米粉カレールウ	9.00
鶏がら	4.00
水	40.00
【キャロットドレッシングサラダ】	
ハム	10.00
レタス	30.00
水菜	15.00
ホールコーン	10.00
人参	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
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー缶	60.00
【牛乳】	
	1個

2023年 9月26日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【沢煮椀】	
豚肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
人参	10.00
大根	25.00
青ねぎ	10.00
突きこんにゃく	15.00
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
【焼き鳥】	
鶏肉	80.00
しょうが	0.35
こいくちしょうゆ	1.60
日本酒	1.60
こいくちしょうゆ	3.70
日本酒	1.00
上白糖	1.60
本みりん	2.30
水	6.00
でんぶん	0.40
【辛し和え】	
白菜	20.00
おかひじき	10.00
人参	4.00
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	0.20
【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 9月27日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【キムチスープ】	
鶏肉	20.00
日本酒	1.00
チンゲン菜	30.00
白菜キムチ	30.00
うすくちしょうゆ	4.40
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	18.00
水	140.00
【トッポギ】	
豚肉	25.00
日本酒	0.30
玉ねぎ	40.00
キャベツ	15.00
にら	3.00
棒トック	40.00
上白糖	4.20
コチュジャン	2.55
こいくちしょうゆ	8.20
鶏ガラスープ	1.40
【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 9月28日 木曜日

2023年 9月29日 金曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【コッペパン】	
	1個
【鮭のクリームスパゲティ】	
スパゲティ	30.00
白鮭2cm角	20.00
白ワイン	0.50
米ぬか油	0.30
人参	15.00
しめじ	10.00
玉ねぎ	20.00
オリーブ油	0.70
ほうれん草	15.00
並塩	1.00
黒こしょう	0.03
牛乳	60.00
米粉	5.00
バター	5.00
鶏がら	6.00
水	60.00
【焼きウインナー】	
ウインナー	2本
トマトケチャップ	12.00
ウスターソース	0.35
上白糖	0.50
水	2.00
でんぷん	0.10
【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
【ベリーベリージャム】	
冷凍いちご	15.00
冷凍ブルーベリー	10.00
上白糖	10.00
レモン汁	1.50
【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	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	0.50
太もやし	15.00
白菜	20.00
青ねぎ	10.00
突きこんにやく	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
【ほっけの一夜干し】	
ほっけ一夜干し	1個
【里芋の煮っころがし】	
里いも	30.00
人参	15.00
米ぬか油	0.50
さやいんげん	5.00
こいくちしょうゆ	3.60
上白糖	1.80
本みりん	0.20
水	40.00
でんぷん	0.10
【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