2023年10月 2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
【春巻き】	
春巻き	1個
米ぬか油	
【中華もやし】	
鶏ささ身	7.00
太もやし	25.00
チンゲン菜	10.00
うすくちしょうゆ	4.00
穀物酢	3.00
上白糖	1.30
本みりん	0.60
ごま油	0.20
【牛乳】	
	1個

2023年10月 5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】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
キャベツ	35.00
玉ねぎ	45.00
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	1.20
並塩	0.30
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
【鰆のバジルソース】	
鰆	1切
白ワイン	1.00
でんぷん	8.00
米ぬか油	4.00
バジル(チップ)	0.03
上白糖	1.50
こいくちしょうゆ	2.00
オリーブ油	0.60
水	2.00
でんぷん	0.20
【レタスのサラダ】	
レタス	35.00
きゅうり	20.00
赤玉ねぎ	10.00
こんにゃく寒天	0.50
うすくちしょうゆ	0.90
レモン汁	2.00
オリーブ油	1.00
並塩	0.40
こしょう混合	0.02
上白糖	1.30
白ワイン	1.30
【牛乳】	
	1個

2023年10月 6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
【塩ちゃんこ】	
チキンボール	35.00
白菜	40.00
大根	15.00
人参	15.00
ごぼう	10.00
青ねぎ	5.00
干ししいたけ	0.50
にんにく	0.20
しょうが	0.20
うすくちしょうゆ	5.50
並塩	0.50
本みりん	1.20
削り節	4.00
出し昆布	0.40
水	75.00
ごま油	0.50
【豚肉のカリカリ揚げ】	
豚肉	70.00
しょうが	0.20
ガーリックパウダー	0.02
並塩	0.20
こいくちしょうゆ	2.30
日本酒	1.70
でんぷん	8.00
米ぬか油	
【ごま和え】	
小松菜	35.00
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
【牛乳】	
	1個

2023年10月10日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ポトフ】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
加熱済ひよこ豆	10.00
じゃがいも	40.00
玉ねぎ	40.00
人参	20.00
セロリー	3.00
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	0.60
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	90.00
【鶏肉のトマトソース】	
鶏肉	1個
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
白ワイン	1.00
ソティ玉葱	15.00
米ぬか油	0.20
ガーリックパウダー	0.02
トマトケチャップ	10.00
ウスターソース	1.50
上白糖	0.90
水	5.00
でんぷん	0.25
【ほうれん草とキャベツのソテー】	
キャベツ	25.00
ほうれん草	15.00
ホールコーン	15.00
米ぬか油	0.30
黒こしょう	0.02
並塩	0.15
こいくちしょうゆ	1.80
【ブルーベリーゼリー】	
	1個
【牛乳】	
	1個

2023年10月11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
【けんちん汁】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
豆腐	30.00
大根	25.00
人参	10.00
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
ごま油	0.20
【ホキのきのこあん】	
ホキ	1切
米ぬか油	3.00
えのきたけ	7.00
こいくちしょうゆ	3.00
日本酒	0.50
上白糖	0.60
水	4.00
でんぷん	0.30
【れんこんの酢の物】	
れんこん	10.00
白菜	30.00
人参	7.00
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
【くるみもち】	
白玉団子	40.00
青大豆ペースト	12.00
上白糖	6.00
並塩	0.10
水	2.50
【牛乳】	
	1個

2023年10月12日 木曜日

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	20.00
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
かぶ	40.00
人参	15.00
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
【コーンコロッケ】	
コーンコロッケ	1個
米ぬか油	
【ドレッシングサラダ】	
小松菜	15.00
レタス	20.00
むき枝豆	5.00
赤玉ねぎ	7.00
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

2023年10月13日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【かきたまスープ】	
たまご	30.00
白菜	30.00
人参	10.00
にら	7.00
干ししいたけ	0.50
うすくちしょうゆ	4.00
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	130.00
でんぷん	0.30
【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
【春雨サラダ】	
春雨	6.00
チンゲン菜	30.00
人参	7.00
うすくちしょうゆ	3.00
本みりん	0.80
上白糖	0.80
ごま油	0.20
【牛乳】	
	1個

2023年10月16日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【しっぽくうどん】	
うどん	200.00
米ぬか油	4.00
鶏肉	30.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
油揚げ	20.00
白菜	40.00
人参	15.00
ごぼう	10.00
青ねぎ	5.00
本みりん	2.80
こいくちしょうゆ	1.60
うすくちしょうゆ	14.00
並塩	0.75
削り節	4.40
出し昆布	0.50
水	210.00
でんぷん	6.00
【鰺の三杯】	
鰺	2.00枚
食塩	0.20
日本酒	0.40
でんぷん	7.00
米ぬか油	4.00
こいくちしょうゆ	2.40
穀物酢	2.00
上白糖	1.20
本みりん	1.20
日本酒	1.20
水	3.00
でんぷん	0.30
【お浸し】	
小松菜	35.00
しめじ	7.00
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
【たくあんのきんぴら】	
きざみたくあん	15.00
米ぬか油	0.30
日本酒	0.50
こいくちしょうゆ	0.75
本みりん	0.35
【牛乳】	
	1個

2023年10月17日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【トックスープ】	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
トック	25.00
玉ねぎ	20.00
チンゲン菜	15.00
人参	10.00
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
【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
【おさつスティック】	
さつまいも	45.00
米ぬか油	0.50
上白糖	4.50
水あめ	0.45
穀物酢	0.10
水	5.00
【牛乳】	
	1個

2023年10月18日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【米粉のカレーライス】	
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	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
プルーンピューレ	1.30
米粉カレールウ	20.00
トマトケチャップ	2.00
濃厚ソース	1.40
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
【ブロッコリーのマリネ】	
ツナ　油漬	10.00
キャベツ	30.00
ブロッコリー	20.00
うすくちしょうゆ	1.00
レモン汁	2.10
オリーブ油	1.70
穀物酢	2.10
並塩	0.40
こしょう混合	0.02
上白糖	1.90
白ワイン	1.90
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	70.00
【牛乳】	
	1個

2023年10月19日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【田舎汁】	
厚揚げ	25.00
大根	30.00
人参	15.00
玉ねぎ	15.00
青ねぎ	5.00
赤みそ	8.00
八丁みそ	5.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鶏肉のから揚げ】	
鶏肉	65.00
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	
【おかか和え】	
白菜	35.00
ほうれん草	15.00
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10月20日 金曜日

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】	
キャベツ	30.00
人参	10.00
エリンギ	7.00
セロリー	2.00
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	14.00
水	140.00
【鮭のポテト焼き】	
白鮭	1切
白ワイン	1.00
食塩	0.20
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	7.00
【米粉マカロニサラダ】	
ハム	10.00
米粉マカロニ	5.00
米ぬか油	0.50
きゅうり	10.00
水菜	10.00
白ワイン	2.30
米ぬか油	2.30
上白糖	0.60
並塩	0.30
黒こしょう	0.03
【牛乳】	
	1個

2023年10月23日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【春雨スープ】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
春雨　甘藷	10.00
チンゲン菜	25.00
人参	20.00
干ししいたけ	0.50
うすくちしょうゆ	4.60
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	17.00
水	150.00
【ささみのチリソース】	
鶏肉ささ身	1.00本
食塩	0.30
でんぷん	7.00
米ぬか油	4.00
白ねぎ	7.00
にんにく	0.30
しょうが	0.30
トマトケチャップ	8.50
トウバンジャン	0.10
鶏ガラスープ	3.00
上白糖	2.30
日本酒	0.30
並塩	0.20
こしょう混合	0.01
水	3.00
でんぷん	0.20
【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
【牛乳】	
	1個

2023年10月24日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【わかめご飯】	
精白米	110.00
炊き込みわかめ	3.00
【なめこのみそ汁】	
大阪しろな	25.00
玉ねぎ	25.00
なめこ　水煮	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
【鯖のねぎ塩だれ】	
鯖	1切
日本酒	1.00
白ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	0.10
並塩	0.40
黒こしょう	0.02
水	6.00
でんぷん	0.20
【豆腐の和え物】	
豆腐	35.00
ほうれん草	25.00
人参	10.00
突きこんにゃく	7.00
白みそ	4.80
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	1.00
本みりん	1.80
並塩	0.20
【牛乳】	
	1個

2023年10月25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	20.00
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
【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
【カラフルサラダ】	
小松菜	20.00
ホールコーン	10.00
赤ピーマン	3.00
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
【いちじくのケーキ】	
いちじく	10.00
上白糖	1.00
レモン汁	0.80
豆乳	15.00
米粉ケーキミックス	15.00
米ぬか油	0.20
上白糖	1.30
アルミカップ	1個
【牛乳】	
	1個

2023年10月26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】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
厚揚げ	90.00
白菜	70.00
玉ねぎ	50.00
人参	20.00
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
【焼きいか】	
いか	70.00
日本酒	1.00
米ぬか油	1.00
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
【やみつききゅうり】	
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
【牛乳】	
	1個

2023年10月27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
【里いものおすまし】	
月見型かまぼこ	10.00
里いも	35.00
人参	20.00
生しいたけ	5.00
青ねぎ	5.00
うすくちしょうゆ	5.00
並塩	0.50
本みりん	0.80
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鰯のかば焼き】	
鰯	2枚
こいくちしょうゆ	1.00
日本酒	1.00
しょうが	0.10
こいくちしょうゆ	1.80
上白糖	1.20
本みりん	1.20
水	6.00
でんぷん	0.20
【辛し和え】	
大根	30.00
水菜	20.00
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
【月見団子】	
白玉団子	50.00
加熱済あずき	13.00
上白糖	4.00
食塩	0.15
水	20.00
【牛乳】	
	1個

2023年10月30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
【磯煮】	
豚肉	25.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
じゃがいも	60.00
人参	30.00
大根	30.00
さやいんげん	5.00
こんにゃく	35.00
ほしひじき	1.50
こいくちしょうゆ	9.30
上白糖	3.30
本みりん	1.30
削り節	3.00
水	65.00
【鶏肉の照り焼き】	
鶏肉	1個
こいくちしょうゆ	1.30
白ワイン	1.00
ガーリックパウダー	0.03
しょうが	0.20
こいくちしょうゆ	3.00
本みりん	1.00
上白糖	0.80
水	4.00
でんぷん	0.25
【かんきつ和え】	
大阪しろな	35.00
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
【牛乳】	
	1個

2023年10月31日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ランチパン】	
ランチパン	1個
【かぼちゃのポタージュ】	
鶏肉	10.00
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
【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
【キャベツのサラダ】	
キャベツ	35.00
水菜	10.00
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
穀物酢	1.80
【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