

2023年11月 2日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【キムチチャーハン】	
精白米	95.00
鶏肉	35.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
白菜キムチ	25.00
にら	3.00
にんにく	0.20
しょうが	0.20
こいくちしょうゆ	2.30
うすくちしょうゆ	2.30
オイスターソース	0.40
鶏ガラスープ	2.60
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
ごま油	0.70
【もずくスープ】	
豆腐	40.00
もずく	10.00
チンゲン菜	20.00
人参	10.00
しょうが	0.20
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
本みりん	0.40
鶏がら	17.00
水	130.00
【焼きぎょうざ】	
ぎょうざ	3個
米ぬか油	4.00
【中華和え】	
大根	20.00
小松菜	10.00
赤ピーマン	3.00
うすくちしょうゆ	3.00
こいくちしょうゆ	0.20
上白糖	1.10
本みりん	0.60
ごま油	0.40
【牛乳】	1個

2023年11月 6日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【さつまいもご飯】	
精白米	105.00
黒米	3.00
さつまいも	30.00
並塩	1.20
日本酒	0.80
【おすまし】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
白菜	45.00
大根	15.00
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	3.00
出し昆布	0.40
水	140.00
【納豆入りかき揚げ】	
玉ねぎ	35.00
西洋かぼちゃ	20.00
人参	5.00
挽きわり納豆	7.00
米粉	10.00
でんぷん	3.00
並塩	0.20
日本酒	1.00
水	10.00
米ぬか油	
【煮合い】	
ちくわ	10.00
れんこん	10.00
人参	7.00
干ししいたけ	0.30
糸こんにゃく	15.00
白ごま	0.30
米ぬか油	0.20
上白糖	2.00
こいくちしょうゆ	3.00
削り節	1.00
水	15.00
【牛乳】	1個

2023年11月 7日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【トマトスープ】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
キャベツ	35.00
玉ねぎ	35.00
じゃがいも	25.00
パセリ	0.50
にんにく	0.50
トマト缶	10.00
トマトケチャップ	3.00
上白糖	0.60
並塩	0.70
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	120.00
【チキンハニーマスタード】	
鶏肉	1個
白ワイン	1.00
こしょう混合	0.15
食塩	0.20
米ぬか油	1.00
粒マスタード	2.70
はちみつ	2.20
こいくちしょうゆ	1.50
レモン汁	0.50
上白糖	0.50
並塩	0.05
こしょう混合	0.02
水	2.00
でんぷん	0.20
【かぶのサラダ】	
かぶ	30.00
小松菜	15.00
赤玉ねぎ	7.00
オリーブ油	1.00
並塩	0.30
こしょう混合	0.03
うすくちしょうゆ	2.20
上白糖	1.00
穀物酢	2.60
【牛乳】	1個

2023年11月 8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		
【筑前煮】			
鶏肉	35.00		
米ぬか油	0.50		
日本酒	1.00		
大根	50.00		
人参	25.00		
ごぼう	20.00		
れんこん	15.00		
干しいたけ	0.50		
こんにゃく	40.00		
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	3.00		
水	40.00		
【ししやもの天ぷら】			
からふとししやも	2尾		
米粉	1.50		
食塩	0.15		
米粉	6.00		
水	6.00		
米ぬか油			
【梅肉和え】			
大阪しろな	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		
【パリパリ昆布】			
	1個		
【牛乳】			
	1個		

2023年11月 9日 木曜日

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	110.00		
牛肉うで	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		
ブルーベリーピューレ	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		
【花野菜のサラダ】			
ハム	7.00		
ブロッコリー	35.00		
カリフラワー	15.00		
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	0.01		
上白糖	1.90		
白ワイン	1.90		
【ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー】			
ぶどうゼリー	40.00		
ナタ・デ・ココ	30.00		
【牛乳】			
	1個		

2023年11月10日 金曜日

料理名／食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【たまごスープ】			
たまご	30.00		
豆腐	40.00		
人参	10.00		
白菜	20.00		
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		
でんぷん	0.30		
【タッカルビ】			
鶏肉	70.00		
米ぬか油	0.50		
日本酒	1.00		
キャベツ	30.00		
白ねぎ	10.00		
青ピーマン	10.00		
にんにく	0.20		
しょうが	0.20		
コチュジャン	1.20		
一味とうがらし	0.01		
こいくちしょうゆ	2.70		
上白糖	1.20		
本みりん	0.80		
でんぷん	0.50		
【こんにゃく寒天の中華和え】			
太もやし	25.00		
こんにゃく寒天	0.30		
水菜	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11月13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	3.00		
出し昆布	0.70		
水	140.00		
【鯖のきのこあん】			
鯖	1.00	切	
日本酒	0.50		
えのきたけ	7.00		
しめじ	7.00		
こいくちしょうゆ	3.00		
上白糖	0.60		
日本酒	1.00		
水	4.00		
でんぷん	0.30		
【おかが和え】			
ブロッコリー	25.00		
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		
【みかん蒸しパン】			
温州蜜柑	35.00		
上白糖	1.00		
水	15.00		
米粉ケーキミックス	20.00		
豆乳	18.00		
上白糖	2.40		
アルミカップ	1個		
【牛乳】			
	1個		

2023年11月14日 火曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【セルフドック】			
コッペパン(切り目入り)	1個		
【焼きウインナー】			
ウインナー	1本		
米ぬか油	0.50		
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		
【カレーキャベツ】			
キャベツ	30.00		
米ぬか油	0.50		
並塩	0.10		
こしょう混合	0.02		
こいくちしょうゆ	0.20		
カレー粉	0.10		
【クリームシチュー】			
鶏肉	30.00		
米ぬか油	0.20		
白ワイン	1.00		
じゃがいも	60.00		
玉ねぎ	40.00		
人参	15.00		
ほうれん草	10.00		
バター	1.50		
米粉	6.00		
牛乳	25.00		
生クリーム	2.60		
並塩	1.00		
こしょう混合	0.03		
鶏がら	18.00		
水	80.00		
【人参チップス】			
人参	35.00		
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11月15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	100.00		
もち米	5.00		
人参	10.00		
ごぼう	7.00		
米ぬか油	0.50		
こいくちしょうゆ	1.00		
上白糖	0.50		
むき枝豆	7.00		
うすくちしょうゆ	2.80		
こいくちしょうゆ	2.80		
並塩	0.40		
日本酒	1.00		
本みりん	1.00		
削り節	1.50		
【赤だし】			
油揚げ	10.00		
大根	25.00		
なめこ	10.00		
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		
【鶏肉の山賊焼き】			
鶏肉	70.00		
しょうが	0.40		
にんにく	0.30		
日本酒	1.00		
こいくちしょうゆ	2.50		
本みりん	1.20		
でんぷん	6.00		
米ぬか油	3.50		
【酢の物】			
白菜	30.00		
大阪しろな	15.00		
うすくちしょうゆ	2.00		
上白糖	2.00		
こいくちしょうゆ	0.50		
並塩	0.10		
穀物酢	2.60		
本みりん	0.70		
焙煎昆布	0.02		
【牛乳】			
	1個		

2023年11月16日 木曜日

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	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
トック	30.00
チンゲン菜	20.00
玉ねぎ	20.00
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
【テジブルコギ】	
豚肉	70.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
玉ねぎ	30.00
キャベツ	40.00
青ピーマン	10.00
こいくちしょうゆ	2.50
コチュジャン	2.20
上白糖	2.00
【中華和え】	
小松菜	30.00
ほしひじき	0.40
うすくちしょうゆ	0.40
本みりん	0.20
水	3.00
うすくちしょうゆ	2.50
並塩	0.20
上白糖	1.20
こしょう混合	0.03
ごま油	0.30
【牛乳】	1個

2023年11月17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	110.00
豚肉	30.00
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
【ツナサラダ】	
ツナ 油漬	10.00
キャベツ	40.00
きゅうり	15.00
ホールコーン	10.00
穀物酢	1.20
うすくちしょうゆ	2.30
上白糖	2.30
並塩	0.30
こしょう混合	0.03
オリーブ油	0.90
【のり塩じゃがいも】	
じゃがいも	50.00
米ぬか油	1.10
食塩	0.13
青のり	0.05
【牛乳】	1個

2023年11月18日 土曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【鶏肉と厚揚げの中華煮】	
鶏肉	30.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
厚揚げ	45.00
玉ねぎ	35.00
白菜	100.00
人参	25.00
にら	5.00
にんにく	0.20
しょうが	0.20
こいくちしょうゆ	3.60
うすくちしょうゆ	3.60
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
オイスターソース	0.30
本みりん	1.70
鶏ガラスープ	1.80
水	40.00
でんぷん	2.60
ごま油	0.30
【豚肉のねぎ塩炒め】	
豚肉	55.00
日本酒	2.00
食塩	0.20
米ぬか油	0.50
白ねぎ	15.00
ガーリックパウダー	0.03
うすくちしょうゆ	1.00
レモン汁	2.00
並塩	0.40
黒こしょう	0.02
でんぷん	0.20
【ナムル】	
太もやし	35.00
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
【牛乳】	1個

2023年11月27日 月曜日

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】			
鶏肉	15.00		
米ぬか油	0.50		
白ワイン	1.00		
白菜	40.00		
玉ねぎ	20.00		
人参	10.00		
パセリ	0.30		
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		
赤ピーマン	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		
【ぶどうケーキ】			
ぶどう	20.00		
上白糖	1.00		
米粉ケーキミックス	20.00		
豆乳	17.00		
米ぬか油	0.20		
上白糖	1.70		
アルミカップ	1個		
【牛乳】			
	1個		

2023年11月28日 火曜日

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	0.50		
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	10.00		
にら	7.00		
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	0.30		
【蒸しえびしゅうまい】			
えびシューマイ	2個		
【茎わかめの中華サラダ】			
キャベツ	25.00		
茎わかめ	5.00		
人参	3.00		
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11月29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		
【里いものみそ汁】			
豚肉	15.00		
米ぬか油	0.20		
日本酒	1.00		
里いも	35.00		
こんにゃく	20.00		
人参	10.00		
白ねぎ	3.00		
赤みそ	11.00		
白みそ	3.00		
削り節	3.00		
出し昆布	0.70		
水	140.00		
【鶏肉の照り焼き】			
鶏肉	2個		
米ぬか油	0.50		
こいくちしょうゆ	1.00		
日本酒	1.00		
しょうが	0.30		
うすくちしょうゆ	0.60		
こいくちしょうゆ	2.50		
本みりん	1.20		
上白糖	0.80		
水	4.00		
でんぷん	0.20		
【ゆず和え】			
小松菜	30.00		
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		
【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11月30日 木曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【あんかけうどん】	
うどん	180.00
米ぬか油	3.00
鶏肉	25.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
いちょう型かまぼこ	6.00
油揚げ	10.00
白菜	60.00
人参	20.00
青ねぎ	5.00
干しいたけ	1.00
上白糖	0.80
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
【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	
【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
【みかんゼリー】	
みかんゼリー	60.00
【牛乳】	
	1個