

2023年12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		
【けんちん汁】			
豚肉	20.00		
日本酒	1.00		
米ぬか油	0.20		
豆腐	25.00		
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		
【秋刀魚の山椒焼き】			
秋刀魚	1枚		
山椒粉	0.20		
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		
【えびいもの甘辛がらめ】			
えびいも 地場産	40.00		
でんぷん	6.50		
米ぬか油			
こいくちしょうゆ	4.00		
上白糖	2.00		
本みりん	2.00		
【牛乳】			
	1個		

2023年12月 5日 火曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【冬野菜のカレーライス】			
精白米	95.00		
発芽玄米	15.00		
牛肉	25.00		
赤ワイン	1.00		
米ぬか油	0.30		
大根 地場産	30.00		
玉ねぎ	40.00		
人参	20.00		
れんこん	15.00		
ほうれん草	15.00		
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		
【カラフルマリネ】			
鶏ささ身 水煮	15.00		
キャベツ	30.00		
赤玉ねぎ	15.00		
ホールコーン	10.00		
うすくちしょうゆ	0.80		
レモン汁	1.80		
穀物酢	1.80		
米ぬか油	1.40		
並塩	0.30		
黒こしょう	0.02		
上白糖	1.60		
白ワイン	0.60		
【ぶどうゼリー】			
ぶどうゼリー	70.00		
【牛乳】			
	1個		

2023年12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		
【具だくさんのみそ汁】			
じゃがいも	40.00		
玉ねぎ	25.00		
えのきたけ	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	130.00		
【鮭のゆず塩だれ】			
白鮭	1切		
ゆず汁	2.00		
並塩	0.20		
焙煎昆布	0.03		
上白糖	1.50		
水	4.00		
でんぷん	0.20		
【おひたし】			
小松菜	20.00		
白菜	20.00		
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		
【厚揚げとひじきの煮物】			
豚肉	20.00		
日本酒	1.00		
米ぬか油	0.30		
ほしひじき	3.00		
厚揚げ	35.00		
人参	10.00		
こいくちしょうゆ	4.50		
上白糖	2.80		
本みりん	0.80		
削り節	0.20		
水	20.00		
【牛乳】			
	1個		

2023年12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
【八宝菜】	
豚肉	30.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.30
なるとスライス	10.00
白菜	120.00
玉ねぎ	50.00
たけのこ	12.00
にら	7.00
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	3.50
うすくちしょうゆ	2.60
並塩	0.30
こしょう混合	0.03
上白糖	0.16
オイスターソース	0.55
鶏ガラスープ	1.00
水	15.00
でんぷん	4.00
ごま油	0.40
【油淋鶏】	
鶏肉	2個
こいくちしょうゆ	1.30
日本酒	1.50
しょうが	0.20
ガーリックパウダー	0.02
でんぷん	8.00
米ぬか油	
白ねぎ	10.00
上白糖	3.00
穀物酢	4.50
うすくちしょうゆ	4.80
水	6.00
でんぷん	0.30
【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
【牛乳】	
	1個

2023年12月 8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】	
ウインナー	15.00
白ワイン	1.00
米ぬか油	0.20
じゃがいも	20.00
キャベツ	20.00
玉ねぎ	20.00
人参	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
ブイヨン	18.00
水	140.00
【チーズインハンバーグ】	
牛ミンチ	40.00
豚ミンチ	30.00
ナチュラルチーズ	8.00
牛乳	6.00
玉ねぎ	25.00
日本酒	3.00
パン粉	3.50
米ぬか油	0.10
並塩	0.45
こしょう混合	0.04
【フロッコリーのサラダ】	
ツナ水煮	10.00
フロッコリー	30.00
うすくちしょうゆ	1.20
穀物酢	1.00
オリーブ油	0.30
こしょう混合	0.02
並塩	0.20
上白糖	1.00
【ナタ・デ・ココとみかん】	
ナタ・デ・ココ	30.00
みかんシロップ漬け	30.00
【牛乳】	
	1個

2023年12月11日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【セルフびりん飯（ご飯）】	
精白米	110.00
【セルフびりん飯（具）】	
鶏ミンチ	10.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
豆腐	15.00
油揚げ	5.00
うすくちしょうゆ	2.50
本みりん	1.00
人参	4.00
ごぼう	5.00
ごま油	1.00
【つぼん汁】	
鶏肉	20.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
大根	20.00
白ねぎ	10.00
人参	10.00
こんにゃく	15.00
干ししいたけ	1.00
うすくちしょうゆ	4.50
並塩	0.50
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	130.00
【太刀魚の塩焼き】	
太刀魚	1切
【辛し和え】	
白菜	30.00
れんこん	7.00
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
【いきなり団子】	
さつまいも	10.00
加熱済あずき	7.00
上白糖	2.50
食塩	0.03
水	10.00
米粉ケーキミックス	20.00
上白糖	1.00
水	13.00
アルミカップ	1個
【牛乳】	
	1個

2023年12月15日 金曜日

2023年12月21日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【キムチチゲ】	
鶏肉	20.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
豆腐	65.00
白菜キムチ	35.00
白菜	85.00
玉ねぎ	50.00
人参	20.00
にら	5.00
にんにく	0.20
こいくちしょうゆ	8.00
上白糖	3.00
水	30.00
【豚肉のねぎ塩】	
豚肉	60.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
白ねぎ	15.00
うすくちしょうゆ	0.80
ガーリックパウダー	0.02
並塩	0.03
黒こしょう	0.02
【中華サラダ】	
チンゲン菜	35.00
セロリー	2.00
こんにゃく寒天	0.30
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	1.30
上白糖	1.20
並塩	0.30
こしょう混合	0.02
ごま油	0.30
【牛乳】	1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【すまし汁】	
豚肉	20.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
雪だるま型かまぼこ	7.00
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
並塩	0.50
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鱈の幽庵焼き】	
鱈	1切
ゆず汁	0.40
こいくちしょうゆ	2.40
上白糖	0.40
本みりん	1.20
日本酒	0.80
水	4.00
でんぷん	0.20
【なんきんのきんぴら】	
西洋かぼちゃ	30.00
でんぷん	5.00
米ぬか油	3.00
白ごま	1.00
こいくちしょうゆ	2.20
上白糖	0.90
本みりん	0.30
焙煎昆布	0.03
ごま油	0.10
【みかん】	
温州蜜柑	1個
【牛乳】	1個