

2024年 1月10日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【白玉みそ汁】	
白玉団子	40.00
梅型かまぼこ	5.00
大阪しろな	20.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
本みりん	0.40
出し昆布	0.70
削り節	3.00
水	140.00
【鰯の照り焼き】	
鰯	1.00切
日本酒	0.50
こいくちしょうゆ	1.00
並塩	0.05
こいくちしょうゆ	3.20
うすくちしょうゆ	0.80
本みりん	1.60
上白糖	1.00
でんぷん	0.30
水	3.50
【三色なます】	
金時人参	10.00
大根	25.00
ほうれん草	10.00
うすくちしょうゆ	1.80
穀物酢	2.60
上白糖	1.50
本みりん	0.50
【れんこんチップス】	
れんこん	30.00
でんぷん	7.00
並塩	0.17
こしょう混合	0.02
米ぬか油	
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 1月11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
【中華スープ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
人参	15.00
えのきたけ	7.00
チンゲン菜	25.00
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	140.00
ごま油	0.70
【肉団子の甘酢あん】	
ミートボール	70.00
米ぬか油	1.40
玉ねぎ	20.00
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
上白糖	2.50
本みりん	1.00
水	2.50
でんぷん	1.00
【ナムル】	
太もやし	20.00
きゅうり	10.00
こいくちしょうゆ	2.30
上白糖	0.70
本みりん	0.70
ガーリックパウダー	0.02
ごま油	0.50
【塩じゃが】	
じゃがいも	40.00
米ぬか油	0.60
食塩	0.12
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 1月12日 金曜日

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
【鯖のポテト焼き】	
鯖	1.00切
白ワイン	0.80
こしょう混合	0.02
マッシュポテト	16.00
玉ねぎ	5.50
パセリ	0.25
パプリカ粉	0.15
食塩	0.15
黒こしょう	0.01
米ぬか油	0.80
ノンエッグマヨネーズ	8.00
【香味ドレッシングのサラダ】	
キャベツ	20.00
ほうれん草	10.00
赤玉ねぎ	10.00
セロリー	2.00
オリーブ油	0.25
うすくちしょうゆ	1.20
穀物酢	1.00
上白糖	1.00
並塩	0.20
こしょう混合	0.02
【ナタ・デ・ココ&レモンゼリー】	
レモンゼリー-ダイス	30.00
ナタ・デ・ココ	25.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 1月15日 月曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【塩糍入りみそ汁】	
油揚げ	10.00
人参	15.00
太もやし	40.00
青ねぎ	5.00
赤みそ	9.00
白みそ	3.00
塩糍	0.20
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【豚肉の生姜焼き】	
豚肉	2枚
日本酒	1.00
うすくちしょうゆ	1.00
しょうが	0.80
米ぬか油	0.20
こいくちしょうゆ	3.80
上白糖	1.50
本みりん	1.00
水	3.00
でんぷん	0.15
【切干し大根の和え物】	
切干し大根	4.00
米ぬか油	0.20
うすくちしょうゆ	2.00
上白糖	1.00
水	15.00
小松菜	20.00
人参	7.00
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.80
本みりん	0.40
焙煎昆布	0.02
【ういろう】	
米粉	5.00
くず粉	4.00
白玉粉	4.00
上白糖	5.00
水	15.00
加熱済あずき	2.00
アルミカップ(あさがお大)	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 1月16日 火曜日

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
【八宝菜】	
豚肉 ももA3	30.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
なるとスライス	10.00
人参	25.00
白菜	100.00
玉ねぎ	45.00
たけのこ 水煮ホール	7.00
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
【焼きぎょうざ】	
ぎょうざ	3個
米ぬか油	2.40
【ごま塩きゅうり】	
きゅうり	25.00
黒ごま	0.13
焙煎昆布	0.02
上白糖	0.13
並塩	0.17
一味とうがらし	0.01
本みりん	0.13
日本酒	0.65
ごま油	0.13
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 1月17日 水曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【黒豆ご飯】	
精白米	100.00
味付乾燥黒豆	15.00
並塩	1.50
【姫路おでん】	
うすら卵	15.00
厚揚げ	35.00
ごぼう天	25.00
平天	25.00
人参	25.00
大根	30.00
じゃがいも	50.00
こんにゃく	30.00
こいくちしょうゆ	5.30
うすくちしょうゆ	1.50
上白糖	1.90
本みりん	1.00
しょうが	0.50
削り節	1.20
水	50.00
【かき揚げ】	
ウィンナー	20.00
玉ねぎ	30.00
むき枝豆	5.00
ほしひじき	0.30
米粉	8.00
でんぷん	4.00
並塩	0.20
水	10.00
米ぬか油	
【塩ボン酢和え】	
白菜	35.00
大阪しろな	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
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 1月18日 木曜日

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	15.00		
米ぬか油	0.20		
白ワイン	1.00		
かぶ	45.00		
玉ねぎ	25.00		
人参	20.00		
さやいんげん	7.00		
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	0.40		
こしょう混合	0.03		
鶏がら	12.00		
水	90.00		
【スパイシーチキン】			
鶏肉	1個		
白ワイン	1.00		
食塩	0.50		
カレー粉	0.40		
オールスパイス	0.06		
こしょう混合	0.02		
レモン汁	0.30		
【カラフルサラダ】			
レタス	20.00		
水菜	12.00		
ホールコーン	7.00		
赤玉ねぎ	7.00		
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		
レモン汁	1.20		
オリーブ油	1.00		
白ワイン	0.80		
【キャロットケーキ】			
人参ピューレ	6.00		
米粉ケーキミックス	22.00		
豆乳	18.00		
きな粉	1.25		
上白糖	2.40		
米ぬか油	0.20		
アルミカップ(ひまわり小)	1個		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2024年 1月19日 金曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【きつねうどん】			
うどん	180.00		
米ぬか油	4.00		
鶏肉	15.00		
日本酒	0.50		
油揚げ	45.00		
白菜	35.00		
人参	20.00		
青ねぎ	7.00		
うすくちしょうゆ	14.00		
こいくちしょうゆ	3.20		
並塩	0.75		
本みりん	3.20		
削り節	5.90		
出し昆布	0.80		
水	210.00		
【鯖のソース揚げ】			
鯖	50.00		
並塩	0.40		
日本酒	0.40		
ウスターソース	2.40		
でんぷん	9.00		
米ぬか油			
【梅肉和え】			
小松菜	30.00		
れんこん	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		
花鰹	0.20		
【みかん】			
温州蜜柑	1個		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2024年 1月22日 月曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【チキンライス】			
精白米	105.00		
チキンライスの素	30.00		
鶏肉	20.00		
米ぬか油	0.20		
白ワイン	0.30		
並塩	0.10		
【キャベツのスープ】			
キャベツ	30.00		
人参	15.00		
じゃがいも	25.00		
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	0.45		
こしょう混合	0.03		
鶏がら	18.00		
水	140.00		
【豚肉のオニオンソース】			
豚肉	2枚		
食塩	0.25		
白ワイン	1.50		
ソティ玉葱 スライス	10.00		
黒こしょう	0.01		
しょうが	0.10		
こいくちしょうゆ	2.00		
上白糖	1.00		
本みりん	1.40		
水	4.00		
でんぷん	0.15		
【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		
レタス	25.00		
きゅうり	10.00		
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		
【牛乳】			
牛乳	1個		

2024年 1月23日 火曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【鶏すき】	
鶏肉	45.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
人参	25.00
玉ねぎ	35.00
白菜	50.00
糸こんにゃく	30.00
白ねぎ	12.00
焼き豆腐	25.00
こいくちしょうゆ	12.00
上白糖	7.00
水	35.00
【鮭の西京焼き】	
白鮭 50g	1.00切
白みそ	4.00
日本酒	1.10
上白糖	0.70
本みりん	1.00
【大根の金柑漬け】	
大根	25.00
細切り昆布	0.10
きんかん	0.50
穀物酢	2.00
並塩	0.15
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
上白糖	2.00
本みりん	0.70
【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】	
牛乳	1個

2024年 1月24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
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	0.04
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
【花野菜のマリネ】	
ちりめんじゃこ	4.00
キャベツ	10.00
フロッコリー	25.00
カリフラワー	10.00
レモン汁	1.80
オリーブ油	1.65
穀物酢	1.80
並塩	0.38
上白糖	1.20
白ワイン	0.50
うすくちしょうゆ	0.90
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー缶	70.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 1月25日 木曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【おすまし】	
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
ゆず汁	0.50
並塩	0.50
削り節	4.00
出し昆布	0.40
水	140.00
【鶏肉の竜田揚げ焼き】	
鶏肉	2個
しょうが	0.20
日本酒	1.50
並塩	0.10
本みりん	1.50
こいくちしょうゆ	2.00
でんぷん	4.00
米粉	3.00
米ぬか油	2.50
【ごま和え】	
小松菜	30.00
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
【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】	
牛乳	1個

2024年 1月26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 水煮ホール	7.00
玉ねぎ	40.00
青ねぎ	10.00
干ししいたけ	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
【いかとブロッコリーの中華ねぎ塩】	
いか	60.00
並塩	0.40
ガーリックパウダー	0.03
米ぬか油	0.30
ブロッコリー	40.00
並塩	0.40
ガーリックパウダー	0.03
米ぬか油	0.20
白ねぎ	5.00
にんにく	0.15
鶏ガラスープ	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
並塩	0.10
黒こしょう	0.02
ごま油	0.30
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	50.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 1月29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
【ほっけの一夜干し】	
ほっけ一夜干し	1個
【春菊のお浸し】	
春菊	12.00
白菜	35.00
こいくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.50
本みりん	0.60
焙煎昆布	0.02
【高野豆腐のカレー揚げ】	
高野豆腐	5.00
こいくちしょうゆ	2.00
日本酒	1.00
水	3.00
でんぷん	3.00
カレー粉	0.30
米ぬか油	
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 1月30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
しめじ	7.00
チンゲン菜	25.00
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
【豚キムチ】	
豚肉もも	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
【大学いも】	
さつまいも	50.00
米ぬか油	0.75
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
水	6.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 1月31日 水曜日

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
【クリームシチュー】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
かぶ	30.00
玉ねぎ	55.00
人参	15.00
さやいんげん	7.00
バター	2.00
米粉	6.00
牛乳（調理用）	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
【ミンチカツ】	
ポークミンチカツ	1個
米ぬか油	
ウスターソース	6.00
上白糖	2.00
水	2.00
でんぷん	0.20
【キャベツのソテー】	
キャベツ	25.00
青ピーマン	3.00
米ぬか油	0.20
並塩	0.10
ガーリックパウダー	0.02
こしょう混合	0.01
【マッシュポテト】	
マッシュポテト	30.00
パセリ	0.10
ノンエッグマヨネーズ	8.00
並塩	0.10
黒こしょう	0.02
オリーブ油	1.00
【チーズ】	
カードチーズ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個