

2024年 2月 1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】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
厚揚げ	90.00
白菜	80.00
玉ねぎ	40.00
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
【蒸しえびしゅうまい】	
えびシューマイ	2個
【もやしのごま酢】	
太もやし	30.00
水菜	10.00
ひじき	0.40
こいくちしょうゆ	1.00
本みりん	0.20
水	3.00
白ごま	2.00
本みりん	0.50
うすくちしょうゆ	2.50
並塩	0.20
穀物酢	3.20
上白糖	1.50
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 2月 2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
【すまし汁】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
大根	35.00
春菊	5.00
鬼型かまぼこ	10.00
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	0.40
水	140.00
【鰯のかば焼き】	
鰯	2枚
米ぬか油	0.70
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
【大阪しろなの和え物】	
大阪しろな	40.00
人参	10.00
うすくちしょうゆ	2.10
こいくちしょうゆ	1.10
上白糖	0.70
本みりん	0.85
焙煎昆布	0.03
【フライビーンズ】	
加熱済大豆	25.00
でんぷん	2.50
米ぬか油	
上白糖	2.20
こいくちしょうゆ	2.20
本みりん	0.70
水	4.50
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 2月 5日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	105.00
【たまごコーンスープ】	
たまご	20.00
玉ねぎ	15.00
ホールコーン	10.00
クリームコーン缶	30.00
パセリ	0.30
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	0.02
鶏がら	16.00
水	140.00
でんぷん	1.00
【チーズinハンバーグ】	
牛ミンチ	20.00
豚ミンチ	40.00
たまご	6.00
玉ねぎ	20.00
パセリ	0.30
日本酒	1.70
パン粉	3.00
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
ナチュラルチーズ	5.00
ソティ玉葱	5.00
ガーリックパウダー	0.01
トマトケチャップ	4.00
ウスターソース	0.50
上白糖	0.30
水	2.00
でんぷん	0.02
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	30.00
人参	5.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
ノンエッグマヨネーズ小袋	1個
【大学芋】	
さつまいも	35.00
米ぬか油	
水あめ	3.00
中ざら糖	4.00
うすくちしょうゆ	0.10
穀物酢	0.10
水	5.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 2月 6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
【けんちん汁】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
豆腐	35.00
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	0.30
【鯖の塩焼き】	
鯖	1切
【かんきつ和え】	
白菜	40.00
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
【もずくのり】	
もみのり	1.00
三温糖	1.00
水あめ	1.20
こいくちしょうゆ	1.50
本みりん	0.40
日本酒	0.30
水	8.00
もずく	1.50
穀物酢	0.35
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 2月 7日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ビーフシチュー】	
牛肉	25.00
米ぬか油	0.20
赤ワイン	1.00
玉ねぎ	100.00
人参	25.00
さやいんげん	7.00
にんにく	0.20
米粉ハヤシルウ	20.00
焙煎昆布	0.01
ウスターソース	1.20
こいくちしょうゆ	1.20
濃厚ソース	1.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	5.00
豚骨	5.00
水	90.00
【いかのハーブグリル】	
いか	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
【大根サラダ】	
大根	30.00
ほうれん草	10.00
ミックスビーンズ	7.00
並塩	0.25
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.50
上白糖	1.30
穀物酢	1.80
オリーブ油	0.60
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 2月 8日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【中華スープ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
玉ねぎ	30.00
チンゲン菜	15.00
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
ごま油	0.70
【ホイコーロー】	
豚肉	70.00
こいくちしょうゆ	1.20
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
キャベツ	35.00
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
【人参チップス】	
人参	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 2月 9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
【くず汁】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
白菜	30.00
大根	20.00
人参	10.00
うすくちしょうゆ	5.00
並塩	0.45
本みりん	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
くず粉	2.30
【鮭の焼き漬け】	
白鮭	1切
日本酒	8.00
こいくちしょうゆ	6.00
本みりん	6.00
上白糖	2.00
【キャベツのゆずこしょう】	
キャベツ	30.00
人参	3.00
うすくちしょうゆ	2.30
上白糖	0.70
本みりん	0.75
ゆずこしょう	0.20
焙煎昆布	0.02
ごま油	0.45
【黒糖蒸しパン】	
米粉ケーキミックス	27.00
豆乳	24.00
黒砂糖	5.00
並塩	0.02
アルミカップ	1個
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 2月13日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【サンラータン】	
牛肉	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
たまご	35.00
白菜	30.00
にら	7.00
しょうが	0.20
干ししいたけ	1.00
トウバンジャン	0.25
並塩	0.50
こしょう混合	0.01
うすくちしょうゆ	5.30
黒酢	1.20
鶏ガラスープ	4.00
水	140.00
でんぷん	0.80
【鶏肉の薬味だれ】	
鶏肉	1個
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
日本酒	1.00
青ねぎ	4.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.20
水	3.00
でんぷん	0.15
【茎わかめの中華和え】	
太もやし	30.00
茎わかめ	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】	
牛乳	1個

2024年 2月14日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【オリーブパン】	
オリーブパン	1個
【フランクフルトのスープ】	
フランクフルト	25.00
米ぬか油	0.30
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
【鯖のコーンマヨネーズ焼き】	
鯖	1切
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
ホールコーン	8.00
ノンエッグマヨネーズ	10.00
でんぷん	0.30
【かぶのサラダ】	
かぶ	30.00
きゅうり	10.00
赤玉ねぎ	7.00
玉ねぎ	3.50
オリーブ油	0.30
オリーブ油	2.30
穀物酢	1.00
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.30
並塩	0.20
ガーリックパウダー	0.01
【洋梨】	
洋梨缶	50.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 2月15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
【豆腐のみそ汁】	
豆腐	45.00
玉ねぎ	25.00
しめじ	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	140.00
【豚肉のかぼすだれ】	
豚肉	70.00
日本酒	1.00
かぼす汁	0.30
こいくちしょうゆ	4.00
本みりん	2.00
上白糖	0.70
日本酒	2.00
水	7.00
でんぷん	0.30
【れんこんのきんぴら】	
れんこん	15.00
ほうれん草	10.00
人参	5.00
突きこんにゃく	10.00
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	0.02
ごま油	0.20
【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】	
牛乳	1個

2024年 2月16日 金曜日

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】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
トック	30.00
玉ねぎ	30.00
チンゲン菜	15.00
人参	10.00
にら	7.00
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
【鶏肉の甘辛だれ】	
鶏肉	1個
日本酒	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぷん	8.00
米ぬか油	
こいくちしょうゆ	2.80
上白糖	1.20
日本酒	1.20
本みりん	1.20
水	6.00
でんぷん	0.30
【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	0.90
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 2月19日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【米粉のチキンカレー】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
鶏肉	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
食塩	0.20
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
【ごぼうサラダ】	
ごぼう	15.00
米ぬか油	0.20
うすくちしょうゆ	1.20
きゅうり	15.00
ホールコーン	10.00
うすくちしょうゆ	1.20
上白糖	1.20
穀物酢	2.40
米ぬか油	0.50
食塩	0.10
こしょう混合	0.01
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー	60.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 2月26日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ジャージャー麺】	
蒸し中華めん	200.00
豚ミンチ	35.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
玉ねぎ	55.00
人参	25.00
白ねぎ	7.00
たけのこ	7.00
干しいたけ	1.00
にんにく	0.20
しょうが	0.20
トウバンジャン	0.20
テンメンジャン	6.00
赤みそ	9.00
本みりん	1.00
上白糖	1.80
こいくちしょうゆ	4.00
水	55.00
でんぷん	2.00
ごま油	0.20
【春巻き】	
春巻き	1個
米ぬか油	
【海藻サラダ】	
キャベツ	30.00
海藻ミックス	0.20
こんにゃく寒天	0.50
うすくちしょうゆ	0.80
レモン汁	1.80
米ぬか油	1.40
穀物酢	1.80
並塩	0.30
黒こしょう	0.02
上白糖	1.60
白ワイン	1.60
【りんご】	
りんごシロップ漬け	50.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 2月27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
【鶏肉のすき焼き】	
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
【鯛の幽庵焼き】	
鯛	1切
米ぬか油	1.00
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	5.00
でんぷん	0.20
【たけのこ小松菜の煮物】	
たけのこ	10.00
小松菜	10.00
白菜	20.00
こいくちしょうゆ	5.00
本みりん	2.70
上白糖	0.80
花鰹	0.50
水	20.00
【いちごゼリー】	
いちごダイスゼリー	60.00
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 2月28日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ツナと白菜のクリーム煮】	
ツナ 油漬	10.00
ショルダーベーコン	10.00
白ワイン	1.00
白菜	55.00
じゃがいも（マークイン）	35.00
玉ねぎ	30.00
人参	15.00
にんにく	0.10
バター	3.00
米粉	3.00
牛乳	40.00
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	13.00
水	50.00
【鶏肉のピザ焼き】	
鶏肉	1個
米ぬか油	1.00
白ワイン	1.00
食塩	0.20
黒こしょう	0.02
トマトピューレ	10.00
ガーリックパウダー	0.03
上白糖	0.60
こいくちしょうゆ	0.60
パセリ	0.40
ナチュラルチーズ	10.00
【カラフルマリネ】	
大根	25.00
水菜	5.00
ホールコーン	5.00
赤玉ねぎ	7.00
うすくちしょうゆ	0.60
レモン汁	1.60
オリーブ油	1.60
穀物酢	1.60
並塩	0.30
黒こしょう	0.02
上白糖	1.40
白ワイン	1.40
【牛乳】	
牛乳	1個

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
米ぬか油	0.50
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
【テジブルコギ】	
豚肉	70.00
米ぬか油	1.00
日本酒	1.00
玉ねぎ	30.00
キャベツ	35.00
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
【ブロッコリーの中華和え】	
ブロッコリー	30.00
セロリー	2.00
うすくちしょうゆ	1.20
穀物酢	1.00
ごま油	0.30
上白糖	1.00
並塩	0.20
こしょう混合	0.02
【牛乳】	
牛乳	1個