



2024年 3月 6日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【とうふ飯】</b>	
精白米	100.00
鶏ミンチ	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
焼き豆腐	25.00
人参	7.00
ふき	7.00
本みりん	0.40
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.50
削り節	0.20
水	10.00
うすくちしょうゆ	2.80
こいくちしょうゆ	2.80
本みりん	1.00
並塩	0.40
削り節	2.00
<b>【こしね汁】</b>	
こんにゃく	15.00
大根	35.00
ごぼう	15.00
下仁田ねぎ	7.00
生しいたけ	5.00
米ぬか油	0.20
赤みそ	12.00
白みそ	4.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	150.00
<b>【鯖のねぎみそ焼き】</b>	
鯖	1切
しょうが	0.20
日本酒	1.00
米ぬか油	2.50
青ねぎ	7.00
こいくちしょうゆ	0.70
上白糖	0.70
赤みそ	4.00
<b>【春キャベツの甘酢和え】</b>	
新キャベツ	35.00
細切り昆布	0.20
穀物酢	2.60
並塩	0.10
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
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2024年 3月 7日 木曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【コッペパン】</b>	
	1個
<b>【スープ煮】</b>	
ウインナー	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
じゃがいも	55.00
玉ねぎ	50.00
人参	20.00
さやいんげん	7.00
セロリー	3.00
こいくちしょうゆ	1.00
うすくちしょうゆ	2.00
並塩	0.40
本みりん	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	7.00
水	60.00
<b>【パリパリチキン】</b>	
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
<b>【コーンサラダ】</b>	
太もやし	20.00
小松菜	10.00
ホールコーン	7.00
うすくちしょうゆ	0.95
レモン汁	2.10
オリーブ油	1.40
穀物酢	0.90
並塩	0.35
こしょう混合	0.02
上白糖	1.90
白ワイン	1.80
<b>【りんごジャム】</b>	
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
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2024年 3月 8日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【赤飯】</b>	
精白米	90.00
もち米	20.00
あずき	15.00
並塩	1.20
あずき煮汁	32.00
ごま塩	1袋
<b>【お祝い汁】</b>	
祝型かまぼこ	10.00
白菜	30.00
えのきたけ	7.00
みつば	3.00
うすくちしょうゆ	4.50
本みりん	0.30
並塩	0.50
削り節	3.20
出し昆布	0.80
水	150.00
<b>【鯛のポン酢がけ】</b>	
鯛	55.00
でんぷん	6.00
米ぬか油	
うすくちしょうゆ	2.50
ゆず汁	3.00
上白糖	1.70
穀物酢	1.50
本みりん	0.50
水	2.00
でんぷん	0.15
<b>【辛し和え】</b>	
和種なばな（地場産）	15.00
大阪しろな	20.00
人参	5.00
辛し粉	0.10
うすくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.60
本みりん	0.60
<b>【豆乳はちみつ洋梨ケーキ】</b>	
洋梨缶	7.00
米粉ケーキミックス	15.00
豆乳	15.00
はちみつ	2.00
米ぬか油	0.20
アルミカップ	1個
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2024年 3月11日 月曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【レタスのスープ】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
レタス	30.00
人参	15.00
エリンギ	10.00
ソティ玉葱	15.00
セロリー	3.00
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	0.02
ブイヨン	20.00
水	140.00
【豚肉のカレー揚げ】	
豚肉	70.00
ウスターソース	2.50
こいくちしょうゆ	0.50
日本酒	1.00
カレー粉	1.00
でんぷん	8.50
米ぬか油	
【花野菜のサラダ】	
フロッコリー	15.00
カリフラワー	15.00
赤ピーマン	3.00
こしょう混合	0.02
上白糖	1.20
並塩	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	2.50
オリーブ油	0.30
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 3月12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
【塩ちゃんこ】	
鶏肉	15.00
チキンボール	30.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
豆腐	30.00
白菜	40.00
大根	15.00
人参	10.00
ごぼう	10.00
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	2.00
出し昆布	0.20
水	50.00
ごま油	0.50
【鮭のきのこあん】	
白鮭	1切
米ぬか油	1.50
しめじ	7.00
えのきたけ	5.00
青ねぎ	3.00
こいくちしょうゆ	4.50
日本酒	1.00
上白糖	0.90
水	6.00
でんぷん	0.30
【梅肉和え】	
小松菜	30.00
人参	7.00
れんこん	5.00
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 3月14日 木曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ピラフ】	
精白米	100.00
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
人参	10.00
ホールコーン	10.00
青ピーマン	7.00
うすくちしょうゆ	2.30
鶏ガラスープ	3.00
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
ガーリックパウダー	0.02
米ぬか油	0.70
【コンソメスープ】	
白菜	30.00
玉ねぎ	20.00
人参	10.00
セロリー	3.00
ブイヨン	20.00
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
水	140.00
【スパニッシュオムレツ】	
ベーコン	13.00
たまご	40.00
ミックスビーンズ	10.00
ソティ玉葱	7.00
ナチュラルチーズ	10.00
白ワイン	1.00
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	1.00
並塩	0.10
ガーリックパウダー	0.03
こしょう混合	0.02
米ぬか油	1.00
アルミカップ(ひまわり大)	1個
【ガーリックポテト】	
じゃがいも	50.00
米ぬか油	1.00
食塩	0.30
黒こしょう	0.03
ガーリックパウダー	0.03
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 3月15日 金曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【ご飯】</b>	
精白米	110.00
<b>【貝柱のスープ】</b>	
貝柱	7.00
玉ねぎ	30.00
しめじ	7.00
にら	5.00
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	0.20
<b>【テジブルコギ】</b>	
豚肉	60.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
玉ねぎ	30.00
キャベツ	40.00
人参	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
<b>【おさつキューブ】</b>	
さつまいも	40.00
米ぬか油	3.00
水	5.00
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
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2024年 3月18日 月曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【きざみうどん】</b>	
うどん	180.00
米ぬか油	4.00
豚肉	15.00
米ぬか油	0.15
日本酒	1.00
梅型かまぼこ	7.00
油揚げ	35.00
白菜	60.00
人参	20.00
青ねぎ	10.00
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
<b>【チキンチキンごぼう】</b>	
鶏肉	55.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
ガーリックパウダー	0.02
でんぷん	4.00
米ぬか油	2.50
ごぼう	10.00
米ぬか油	0.50
上白糖	3.00
本みりん	3.00
こいくちしょうゆ	3.00
日本酒	1.00
水	8.00
むき枝豆	5.00
<b>【酢の物】</b>	
新キャベツ	15.00
きゅうり	10.00
干しわかめ	0.30
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
穀物酢	2.60
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
上白糖	2.00
並塩	0.10
<b>【ナタ・デ・ココフルーツ】</b>	
ナタ・デ・ココ	30.00
みかん缶（国産）	30.00
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2024年 3月19日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
<b>【中華丼】</b>	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
白菜	60.00
チンゲン菜	20.00
人参	25.00
たけのこ（水煮ホール）	7.00
干しいたけ	1.00
白ねぎ	10.00
しょうが	0.20
にんにく	0.20
こいくちしょうゆ	5.00
うすくちしょうゆ	5.40
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
上白糖	0.20
オイスターソース	0.30
鶏ガラスープ	1.40
水	100.00
でんぷん	5.00
ごま油	0.40
<b>【焼きぎょうざ】</b>	
ぎょうざ	2.00個
米ぬか油	4.00
<b>【こんにやく寒天のサラダ】</b>	
大根	20.00
小松菜	10.00
人参	5.00
こんにやく寒天	0.50
うすくちしょうゆ	2.00
こいくちしょうゆ	1.00
上白糖	1.00
本みりん	0.50
ごま油	0.50
<b>【白桃ゼリー】</b>	
白桃ゼリー	50.00
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個

2024年 3月21日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
<b>【クファージュシー】</b>	
精白米	95.00
もち米	10.00
豚肉	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	1.00
人参	10.00
さやいんげん	5.00
干ししいたけ	0.50
細切り昆布	0.70
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
うすくちしょうゆ	2.80
こいくちしょうゆ	2.80
上白糖	0.40
並塩	0.50
削り節	4.00
<b>【もずく汁】</b>	
豆腐	40.00
もずく	10.00
玉ねぎ	30.00
白菜	20.00
しょうが	0.20
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
<b>【鯖のピリ辛だれ】</b>	
鯖	1切
トウバンジャン	0.05
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.00
本みりん	0.50
水	6.00
でんぶん	0.20
<b>【もやしのごま酢和え】</b>	
太もやし	30.00
きゅうり	15.00
赤ピーマン	3.00
白ごま	0.70
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
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1個