

2024年 4月10日 水曜日

2024年 4月11日 木曜日

2024年 4月12日 金曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【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	10.00		
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		
【春野菜のサラダ】			
ツナ(油漬)	10.00		
新キャベツ	40.00		
アスパラガス	10.00		
うすくちしょうゆ	2.50		
白ワイン	2.00		
オリーブ油	1.50		
上白糖	1.20		
並塩	0.20		
こしょう混合	0.02		
【ナタ・デ・ココ&ぶどうゼリー】			
ナタ・デ・ココ	25.00		
ぶどうゼリー	25.00		
【牛乳】			
牛乳	1.00	個	

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】			
小松菜	25.00		
人参	10.00		
しめじ	7.00		
しょうが	0.50		
こいくちしょうゆ	1.00		
うすくちしょうゆ	4.30		
並塩	0.50		
こしょう混合	0.03		
本みりん	0.40		
鶏がら	17.00		
水	140.00		
ごま油	0.30		
【酢豚】			
豚肉	50.00		
こいくちしょうゆ	2.50		
日本酒	1.00		
しょうが	0.20		
でんぷん	8.00		
米ぬか油	4.00		
玉ねぎ	45.00		
たけのこ	10.00		
青ピーマン	10.00		
にんにく	0.20		
米ぬか油	0.20		
こいくちしょうゆ	6.50		
上白糖	3.40		
穀物酢	3.40		
トマトケチャップ	2.50		
トマトピューレ	0.80		
オイスターソース	0.10		
こしょう混合	0.03		
鶏ガラスープ	0.90		
水	11.00		
【人参チップス】			
人参	40.00		
でんぷん	3.30		
食塩	0.15		
米ぬか油			
【牛乳】			
牛乳	1.00	個	

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【春色ご飯】			
精白米	110.00		
黒米	3.00		
【おめでとうふ汁】			
桜型かまぼこ	5.00		
豆腐	25.00		
白菜	30.00		
青ねぎ	5.00		
日本酒	1.00		
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	0.70		
水	140.00		
【太刀魚の照り焼き】			
太刀魚	1.00	切	
日本酒	1.00		
こいくちしょうゆ	2.90		
うすくちしょうゆ	0.70		
本みりん	1.80		
上白糖	1.30		
水	3.30		
でんぷん	0.25		
【和え物】			
大根	35.00		
小松菜	10.00		
こいくちしょうゆ	2.50		
上白糖	0.60		
本みりん	0.75		
【いちご蒸しパン】			
いちご	13.00		
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(ひまわり小)	1	個	
【牛乳】			
牛乳	1.00	個	

2024年 4月15日 月曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【たけのご飯】	
精白米	95.00
もち米	10.00
たけのこ	
油揚げ	20.00
うすくちしょうゆ	1.00
上白糖	0.50
削り節	0.30
水	15.00
こいくちしょうゆ	2.50
うすくちしょうゆ	2.50
本みりん	1.00
並塩	0.40
日本酒	0.80
焙煎昆布	0.02
削り節	2.00
【人参とわかめのスープ】	
干しわかめ	0.50
人参	15.00
白ごま	1.00
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	0.30
【鯖のバターしょうゆ焼き】	
鯖	1.00切
日本酒	1.00
こしょう混合	0.02
でんぷん	8.00
米ぬか油	4.00
バター	2.00
バター	2.00
こいくちしょうゆ	2.00
水	2.00
【春キャベツと塩昆布のごま油あえ】	
新キャベツ	25.00
細切り昆布	0.20
並塩	0.10
うすくちしょうゆ	0.30
白ごま	1.00
ごま油	1.00
こいくちしょうゆ	2.50
うすくちしょうゆ	0.70
上白糖	1.00
【みかんゼリー】	
みかんゼリー	70.00
【牛乳】	
牛乳	1.00個

2024年 4月16日 火曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ポークシチュー】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.30
赤ワイン	1.00
じゃがいも	20.00
玉ねぎ	80.00
人参	20.00
加熱済ひよこ豆	7.00
にんにく	0.20
米粉ハヤシルウ	24.00
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
【鰯のバジルソース】	
鰯	2.00枚
白ワイン	1.00
バジル(チップ)	0.03
上白糖	1.50
こいくちしょうゆ	2.00
オリーブ油	0.60
水	2.00
でんぷん	0.10
【米粉マカロニのサラダ】	
米粉マカロニ	4.00
米ぬか油	0.50
きゅうり	20.00
ホールコーン	7.00
赤玉ねぎ	5.00
米ぬか油	0.50
並塩	0.30
黒こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.80
白ワイン	1.20
上白糖	1.80
レモン汁	1.80
【牛乳】	
牛乳	1.00個

2024年 4月17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
【トックスープ】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
トック	30.00
玉ねぎ	30.00
人参	15.00
にら	5.00
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
【ホイコーロー】	
豚肉	70.00
こいくちしょうゆ	1.20
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
キャベツ	25.00
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
【バンサンスー】	
太もやし	30.00
さやいんげん	7.00
人参	7.00
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
【牛乳】	
牛乳	1.00個

2024年 4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
【筑前煮】	
鶏肉	30.00
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	4.00
水	40.00
【白身魚のかりかりフライみそだれがけ】	
白身魚のかりかりフライ	1.00個
米ぬか油	
八丁みそ	2.50
上白糖	1.50
本みりん	1.00
水	5.00
でんぷん	0.10
【うどの酢の物】	
平天	10.00
うど	7.00
きゅうり	30.00
しょうが	0.30
うすくちしょうゆ	2.50
穀物酢	3.00
上白糖	1.50
並塩	0.30
本みりん	0.18
【牛乳】	
牛乳	1.00個

2024年 4月19日 金曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ミートスパゲティ】	
スパゲティ	80.00
米ぬか油	1.00
米ぬか油	4.00
豚ミンチ	40.00
米ぬか油	0.40
白ワイン	1.00
玉ねぎ	65.00
人参	15.00
にんにく	0.30
トマト缶	20.00
トマトケチャップ	30.00
上白糖	0.30
並塩	0.60
こしょう混合	0.03
鶏がら	8.00
水	80.00
でんぷん	1.50
【スパイシーチキン】	
鶏肉	1.00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
【レタスのレモンマリネ】	
レタス	30.00
ホールコーン	10.00
赤玉ねぎ	10.00
レモン汁	2.00
穀物酢	2.00
上白糖	1.50
並塩	0.30
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	3.00
【桃】	
黄桃缶	50.00
【牛乳】	
牛乳	1.00個

2024年 4月22日 月曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【麻婆肉じゃが】	
豚ミンチ	25.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
じゃがいも	75.00
玉ねぎ	55.00
人参	20.00
にら	7.00
しょうが	0.50
白ごま	1.00
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	60.00
でんぷん	3.00
ごま油	0.30
【いかのスタミナ焼き】	
いか	55.00
日本酒	1.00
米ぬか油	0.20
しょうが	0.20
ガーリックパウダー	0.02
うすくちしょうゆ	2.00
並塩	0.30
【中華和え】	
白菜	35.00
青ピーマン	5.00
こんにゃく寒天	0.50
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	1.60
本みりん	0.90
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー缶	60.00
【牛乳】	
牛乳	1.00個

2024年 4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
【沢煮椀】	
豚肉	30.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
人参	15.00
ごぼう	10.00
青ねぎ	7.00
突きこんにゃく	15.00
うすくちしょうゆ	4.40
こいくちしょうゆ	0.30
本みりん	0.80
並塩	0.40
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	130.00
【焼き鳥】	
鶏肉	70.00
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	1.40
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	3.30
日本酒	1.00
上白糖	1.40
本みりん	2.00
水	5.50
でんぷん	0.38
【ひじきの和え物】	
大阪しろな	30.00
ほしひじき	0.30
こいくちしょうゆ	0.30
上白糖	0.15
水	3.00
こいくちしょうゆ	2.70
上白糖	0.90
焙煎昆布	0.04
本みりん	1.20
【牛乳】	
牛乳	1.00個

2024年 4月24日 水曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ピーポタージュ】	
鶏肉	20.00
白ワイン	1.00
米ぬか油	0.20
じゃがいも	30.00
玉ねぎ	30.00
さやえんどう	2.00
青大豆ペースト	30.00
牛乳	25.00
米粉	3.60
生クリーム	2.40
並塩	0.90
こしょう混合	0.03
上白糖	0.10
バター	1.50
鶏ガラスープ	15.00
水	90.00
【ホキのエスカベッシュ】	
ホキ	60.00
白ワイン	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぷん	9.00
米ぬか油	
セロリー	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
【カラフルサラダ】	
小松菜	25.00
きゅうり	15.00
人参	7.00
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	1.00個

2024年 4月25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
【中華コーンスープ】	
鶏肉	10.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
豆腐	20.00
ホールコーン	30.00
干ししいたけ	0.50
青ねぎ	5.00
クリームコーン缶	60.00
うすくちしょうゆ	4.00
こいくちしょうゆ	0.60
並塩	0.70
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	130.00
でんぷん	1.00
【チンジャオロース】	
豚肉	70.00
日本酒	1.50
米ぬか油	1.50
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
人参	15.00
青ピーマン	15.00
にんにく	0.30
しょうが	0.20
こいくちしょうゆ	5.20
上白糖	2.00
オイスターソース	0.40
でんぷん	0.40
【ナムル】	
太もやし	30.00
ほうれん草	7.00
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	1.00個

2024年 4月26日 金曜日

2024年 4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
【豚汁】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
油揚げ	10.00
人参	10.00
ごぼう	15.00
さつまいも	30.00
えのきたけ	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	0.40
水	140.00
【鯖の生姜煮】	
鯖	1.00切
しょうが	0.50
こいくちしょうゆ	7.00
上白糖	2.90
日本酒	1.00
本みりん	0.80
水	20.00
【大根と昆布の甘酢漬け】	
大根	40.00
水菜	7.00
細切り昆布	0.20
うすくちしょうゆ	2.00
本みりん	0.80
穀物酢	2.00
上白糖	1.60
並塩	0.20
【牛乳】	
牛乳	1.00個

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ランチパン】	
ランチパン	1.00個
【鶏肉のチョルバ】	
鶏肉	30.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
じゃがいも	55.00
玉ねぎ	20.00
人参	10.00
セロリー	5.00
にんにく	0.50
トマト缶	20.00
レモン汁	0.15
並塩	0.50
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	100.00
【ミティティ】	
豚ミンチ	55.00
玉ねぎ	10.00
にんにく	0.50
日本酒	1.00
でんぷん	0.50
パプリカ粉	0.02
チリパウダー	0.03
食塩	0.30
こしょう混合	0.03
トマトケチャップ	12.00
ウスターソース	0.40
上白糖	0.50
水	2.00
でんぷん	0.20
【ドレッシングサラダ】	
キャベツ	30.00
赤玉ねぎ	10.00
水菜	7.00
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
【洋梨】	
洋梨缶	50.00
【牛乳】	
牛乳	1.00個