

2024年 5月 1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		
【八宝菜】			
豚肉	30.00		
米ぬか油	0.50		
日本酒	1.00		
なるとスライス	10.00		
白菜	90.00		
玉ねぎ	50.00		
人参	30.00		
きくらげ	0.30		
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	1.50		
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	2.00個		
【中華春雨】			
春雨 甘藷	5.00		
チンゲン菜	20.00		
ホールコーン	7.00		
うすくちしょうゆ	2.50		
本みりん	0.65		
上白糖	0.65		
ごま油	0.20		
【牛乳】			
	1.00個		

2024年 5月 2日 木曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ちらし寿司】			
精白米	110.00		
油揚げ	10.00		
人参	20.00		
干ししいたけ	0.50		
ふき水煮	10.00		
こいくちしょうゆ	3.00		
上白糖	1.50		
本みりん	0.50		
削り節	0.20		
水	10.00		
米酢	20.00		
上白糖	6.50		
本みりん	4.50		
並塩	1.30		
焙煎昆布	0.20		
【若竹汁】			
鶏肉 むねA3	10.00		
干しわかめ	0.60		
たけのこ	10.00		
白菜	35.00		
うすくちしょうゆ	5.00		
並塩	0.50		
本みりん	0.80		
削り節	4.00		
出し昆布	0.70		
水	140.00		
【豚肉の塩糍焼き】			
豚肉	2.00枚		
塩糍	7.00		
【ごま和え】			
小松菜	30.00		
しめじ	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		
【ミニ鯛焼き】			
ミニ鯛焼き	1.00個		
【牛乳】			
	1.00個		

2024年 5月 7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		
干ししいたけ	1.00		
チンゲン菜	35.00		
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	0.50		
鶏がら	17.00		
水	140.00		
ごま油	0.20		
【トッポギ】			
豚肉	25.00		
日本酒	0.30		
玉ねぎ	40.00		
キャベツ	15.00		
にら	3.00		
棒トック	40.00		
上白糖	4.20		
ヨチュジャン	2.55		
こいくちしょうゆ	8.20		
鶏ガラスープ	1.40		
【大学いも】			
さつまいも	50.00		
米ぬか油	0.50		
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】			
	1.00個		

2024年 5月 8日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【五目うどん】	
うどん	190.00
米ぬか油(生食用)	5.00
新品開封	
鶏肉 モモA3	25.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
油揚げ	30.00
白菜	60.00
人参	20.00
青ねぎ	5.00
干しいたけ	1.00
上白糖	0.80
本みりん	0.80
こいくちしょうゆ	1.00
本みりん	2.80
こいくちしょうゆ	1.60
うすくちしょうゆ	14.00
並塩	0.75
削り節	4.40
出し昆布	0.50
水	210.00
でんぷん	6.00
【ちくわともろこし磯辺揚げ】	
ちくわ	45.00
ホールコーン	10.00
米粉	0.40
青のり	0.35
米粉	5.50
食塩	0.03
水	2.00
米ぬか油	
【きゅうりの浅漬け】	
きゅうり	30.00
しょうが	0.60
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
一味とうがらし	0.02
焙煎昆布	0.02
米ぬか油	0.20
【みかん】	
みかん缶(国産)	60.00
【牛乳】	
	1.00個

2024年 5月 9日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【マセドアンスープ】	
フランクフルト 1cmカット	12.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
じゃがいも	45.00
人参	20.00
さやいんげん	7.00
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	130.00
【バリバリチキン】	
鶏肉 モモA50	1.00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
【アスパラガスのサラダ】	
キャベツ	25.00
アスパラガス	15.00
赤玉ねぎ	10.00
うすくちしょうゆ	2.10
穀物酢	2.10
上白糖	2.10
オリーブ油	1.80
並塩	0.30
黒こしょう	0.03
【牛乳】	
	1.00個

2024年 5月10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
【豚じゃが】	
豚肉 モモA3	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	1.00個
【お浸し】	
白菜	35.00
しめじ	7.00
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
【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】	
	1.00個

2024年 5月13日 月曜日

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 モモA1.5cm角	30.00
米ぬか油	0.30
白ワイン	1.00
じゃがいも	50.00
玉ねぎ	30.00
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
カレー粉	1.00
並塩	0.60
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	90.00
【赤魚のハーブグリル】	
あかうお	1.00切
ハーブミックス	0.10
黒こしょう	0.03
白ワイン	2.00
ガーリックパウダー	0.02
米粉	8.00
米ぬか油	4.00
【チョップドサラダ】	
むき枝豆	5.00
レタス	20.00
きゅうり	10.00
玉ねぎ	10.00
オリーブ油	0.30
オリーブ油	2.80
穀物酢	1.20
こいくちしょうゆ	1.80
上白糖	0.40
並塩	0.25
ガーリックパウダー	0.01
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー缶	60.00
【牛乳】	
	1.00個

2024年 5月14日 火曜日

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 モモA3	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
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
【鶏肉のから揚げ】	
鶏肉 モモA30	2.00個
しょうが	0.30
ガーリックパウダー	0.02
こいくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.10
日本酒	0.40
でんぶん	7.00
米ぬか油	
【キャベツのゆずこしょう】	
キャベツ	30.00
人参	3.00
ゆずこしょう	0.20
うすくちしょうゆ	2.30
上白糖	0.70
本みりん	0.75
焙煎昆布	0.02
ごま油	0.45
【牛乳】	
	1.00個

2024年 5月15日 水曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【カレー】	
精白米	110.00
牛豚合挽ミンチ	5.00
米ぬか油	0.10
赤ワイン	0.30
新じゃがいも	35.00
新玉ねぎ	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
米粉カレーパウダー	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	145.00
【とんかつ】	
豚肉	1.00枚
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
米粉	4.80
でんぶん	2.50
水	3.20
パン粉	8.00
米ぬか油	
【コールスロー】	
うずら卵	8.00
キャベツ	25.00
人参	5.00
新玉ねぎ	10.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
ノンエッグマヨネーズ	1.00袋
【クレープ いちご味】	
米粉のいちごクレープ	1.00個
【牛乳】	
	1.00個

2024年 5月16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		
【赤だし】			
白菜	45.00		
なめこ水煮	15.00		
青ねぎ	7.00		
赤みそ	8.00		
八丁みそ	5.00		
削り節	3.00		
出し昆布	0.70		
水	135.00		
【鮭の焼き漬け】			
白鮭	1.00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		
【かんきつ和え】			
大阪しろな	35.00		
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		
【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		
【ふりかけ】			
ふりかけ 小袋	1.00個	g	
【牛乳】			
	1.00個		

2024年 5月17日 金曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ツナチャーハン】			
精白米	110.00		
ツナ(油漬)	25.00		
日本酒	1.00		
白ねぎ	10.00		
にんにく	0.20		
こいくちしょうゆ	2.30		
うすくちしょうゆ	2.30		
オイスターソース	0.40		
米ぬか油	0.20		
日本酒	1.00		
鶏ガラスープ	3.00		
並塩	0.50		
こしょう混合	0.03		
【中華スープ】			
チンゲン菜	30.00		
人参	15.00		
えのきたけ	7.00		
うすくちしょうゆ	4.60		
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	17.00		
水	140.00		
ごま油	0.30		
【肉団子のあんかけ】			
ミートボール	70.00		
米ぬか油	0.50		
こいくちしょうゆ	5.00		
上白糖	3.50		
本みりん	0.50		
水	2.50		
でんぷん	0.30		
【豆もやしのごま酢】			
だいずもやし	30.00		
干しわかめ	0.30		
すり白ごま	0.30		
うすくちしょうゆ	2.50		
こいくちしょうゆ	0.30		
並塩	0.20		
穀物酢	2.30		
上白糖	1.60		
ごま油	0.20		
【牛乳】			
	1.00個		

2024年 5月20日 月曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【かぼちゃのポタージュ】			
鶏肉 モモA3	10.00		
米ぬか油	0.20		
白ワイン	1.00		
玉ねぎ	60.00		
西洋かぼちゃ	25.00		
さやいんげん	7.00		
かぼちゃピューレ	15.00		
牛乳	25.00		
米粉	6.00		
生クリーム	2.60		
バター	4.00		
上白糖	1.00		
並塩	0.80		
こしょう混合	0.03		
鶏がら	17.00		
水	80.00		
【豚肉のハニーマスタード】			
豚肉 ロース枚30g 厚7mm	2.00枚		
食塩	0.20		
粒マスタード	2.70		
はちみつ	2.20		
こいくちしょうゆ	1.50		
レモン汁	0.50		
上白糖	0.50		
並塩	0.05		
こしょう混合	0.02		
水	2.00		
でんぷん	0.20		
【オニオンドレッシングサラダ】			
キャベツ	25.00		
水菜	7.00		
人参	5.00		
玉ねぎ	3.50		
オリーブ油	0.30		
オリーブ油	2.80		
穀物酢	1.20		
こいくちしょうゆ	1.80		
上白糖	0.40		
並塩	0.25		
ガーリックパウダー	0.01		
【牛乳】			
	1.00個		

2024年 5月21日 火曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【さつま汁】	
鶏肉	10.00
日本酒	0.50
さつまいも	25.00
大根	25.00
青ねぎ	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	4.00
出し昆布	0.30
水	140.00
【鯉の照り焼き】	
鯉	60.00
日本酒	2.00
こいくちしょうゆ	2.00
米ぬか油	4.00
米粉	8.00
しょうが	2.00
にんにく	0.30
上白糖	7.00
こいくちしょうゆ	6.00
本みりん	3.00
水	12.00
でんぷん	0.30
【ゆず和え】	
小松菜	30.00
人参	5.00
ゆず汁	0.30
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.60
本みりん	0.60
焙煎昆布	0.04
【金時豆の甘煮】	
金時豆(乾)	11.00
上白糖	5.00
並塩	0.10
水	50.00
【牛乳】	
	1.00個

2024年 5月22日 水曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ランチパン】	
	1.00個
【チリンドロン】	
鶏肉 モモA7	35.00
米ぬか油	0.40
赤ワイン	1.30
人参	15.00
玉ねぎ	60.00
しめじ	5.00
トマトペースト缶	4.00
トマトケチャップ	16.00
ウスターソース	3.30
上白糖	0.70
並塩	0.30
こしょう混合	0.05
鶏ガラスープ	1.50
水	80.00
でんぷん	1.30
【スパニッシュオムレツ】	
ウインナー	7.00
たまご	30.00
じゃがいも	15.00
ソティ玉葱	15.00
むき枝豆	7.00
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
オリーブ油	0.30
こしょう混合	0.02
アルミカップ	1.00個
【米粉マカロニのサラダ】	
米粉マカロニ	5.00
米ぬか油	2.00
レタス	10.00
きゅうり	10.00
ホールコーン	10.00
米ぬか油	1.50
白ワイン	1.50
上白糖	0.60
並塩	0.30
こしょう混合	0.02
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	50.00
【牛乳】	
	1.00個

2024年 5月23日 木曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【春雨スープ】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
春雨 甘藷	10.00
チンゲン菜	25.00
人参	20.00
干しいたけ	0.50
うすくちしょうゆ	4.60
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	17.00
水	150.00
ごま油	0.30
【豚キムチ】	
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
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
【焼きじゃが】	
じゃがいも	40.00
米ぬか油	0.50
食塩	0.30
黒こしょう	0.03
ガーリックパウダー	0.03
【牛乳】	
	1.00個

2024年 5月24日 金曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【すまし汁】	
桜型かまぼこ	6.00
白菜	45.00
ほうれん草	10.00
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	140.00
【鯖の塩焼き】	
鯖	1.00切
【きんぴらごぼう】	
ごぼう	30.00
人参	7.00
むき枝豆	3.00
米ぬか油	0.20
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
ごぼうアク抜き用酢	
【豆乳抹茶蒸しパン】	
豆乳	19.00
米粉ケーキミックス	22.00
上白糖	5.00
抹茶	1.00
	1.00個
【牛乳】	
	1.00個

2024年 5月27日 月曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【セルフビビンバ（ご飯）】	
精白米	95.00
発芽玄米	15.00
【牛肉の炒め物（具）】	
牛肉	50.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
にんにく	0.20
上白糖	3.00
オイスターソース	1.20
こいくちしょうゆ	3.40
トウバンジャン	0.02
【ナムル（具）】	
太もやし	30.00
人参	7.00
チンゲン菜	15.00
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	0.20
【トックスープ】	
トック	30.00
白菜	30.00
しめじ	7.00
にら	3.00
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
ごしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	150.00
【ヨーグルト】	
ヨーグルト	1.00個
【牛乳】	
	1.00個

2024年 5月28日 火曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【ミネストローネ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
キャベツ	35.00
玉ねぎ	45.00
さやいんげん	5.00
にんにく	0.50
トマト缶	13.00
トマトケチャップ	3.20
上白糖	1.20
並塩	0.30
ごしょう混合	0.03
うすくちしょうゆ	0.90
鶏ガラスープ	11.00
水	100.00
【コーンコロッケ】	
コーンコロッケ	1.00個
米ぬか油	
【イタリアンサラダ】	
レタス	20.00
ほうれん草	15.00
赤玉ねぎ	10.00
オリーブ油	0.30
並塩	0.20
黒ごしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.70
上白糖	0.65
穀物酢	0.65
ハーブミックス	0.02
【ナタ・デ・ココ&レモンゼリー】	
ナタ・デ・ココ	30.00
レモンゼリー-ダイス()	25.00
【牛乳】	
	1.00個

