

2024年 6月 3日 月曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米	110.00		
【フランクフルトのスープ】			
フランクフルト	30.00		
米ぬか油	0.30		
白ワイン	1.00		
人参	15.00		
キャベツ	30.00		
玉ねぎ	20.00		
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		
【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		
【ドレッシングサラダ】			
小松菜	15.00		
レタス	20.00		
むき枝豆	5.00		
赤玉ねぎ	7.00		
玉ねぎ	3.50		
米ぬか油	0.30		
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		
米ぬか油	2.80		
【牛乳】			
牛乳	1.00本		

2024年 6月 4日 火曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【ご飯】			
精白米(地場産)	110.00		
【根菜のそぼろ煮】			
鶏ミンチ	25.00		
米ぬか油	0.30		
日本酒	1.00		
じゃがいも	50.00		
玉ねぎ	50.00		
人参	20.00		
れんこん	20.00		
ごぼう	15.00		
さやいんげん	5.00		
系こんにやく	20.00		
しょうが	0.30		
こいくちしょうゆ	6.50		
上白糖	3.00		
本みりん	0.80		
削り節	0.80		
水	50.00		
【豚肉となすのみそ炒め】			
豚肉	55.00		
米ぬか油	0.30		
日本酒	1.00		
なす	30.00		
米ぬか油	5.00		
赤みそ	3.00		
こいくちしょうゆ	1.30		
上白糖	2.00		
本みりん	1.00		
水	2.00		
でんぷん	0.40		
【辛し和え】			
白菜	30.00		
人参	7.00		
辛し粉	0.20		
うすくちしょうゆ	3.00		
上白糖	0.80		
本みりん	0.80		
焙煎昆布	0.03		
【パリパリ昆布】			
パリパリ昆布	1.00個		
【牛乳】			
牛乳	1.00本		

2024年 6月 5日 水曜日

料理名/食品名	一人分量	単位	g
【キムチチャーハン】			
精白米	100.00		
鶏肉	30.00		
米ぬか油	0.50		
日本酒	1.00		
白菜キムチ	25.00		
にら	3.00		
にんにく	0.20		
しょうが	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		
鶏ガラスープ	2.60		
並塩	0.50		
こしょう混合	0.03		
ごま油	0.70		
【もずくスープ】			
豆腐	40.00		
もずく	10.00		
チンゲン菜	20.00		
人参	10.00		
しょうが	0.20		
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		
本みりん	0.40		
水	17.00		
水	130.00		
【焼きぎょうざ】			
ぎょうざ	3.00個	g	
米ぬか油	4.00		
【バンサンスー】			
太もやし	25.00		
きゅうり	15.00		
人参	3.00		
白ごま	0.50		
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本		

2024年 6月 6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
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	35.00
白菜	15.00
油揚げ	10.00
しめじ	7.00
青ねぎ	5.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	130.00
【鱈の照り焼き】	
鱈 60g	1.00切
日本酒	1.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
でんぷん	6.00
米ぬか油	5.00
こいくちしょうゆ	2.00
上白糖	1.00
本みりん	1.00
水	6.00
でんぷん	0.20
【ずいきの酢の物】	
系かまぼこ	7.00
大阪しろな	25.00
ずいき	10.00
うすくちしょうゆ	1.80
穀物酢	1.80
上白糖	1.50
並塩	0.06
本みりん	0.70
【りんごの豆乳蒸しパン】	
りんごシロップ漬け	10.00
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)	1.00個
【牛乳】	
牛乳	1.00本

2024年 6月 7日 金曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【コッペパン】	
コッペパン (個包装)	1.00個
【トマトスープ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
キャベツ	45.00
玉ねぎ	35.00
パセリ	0.50
にんにく	0.50
トマト缶(ダイス)	10.00
トマトケチャップ	3.00
上白糖	0.60
並塩	0.70
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	120.00
【豚肉のオニオンソース】	
豚肉	2.00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
【コーンサラダ】	
小松菜	20.00
ホールコーン	20.00
赤ピーマン	3.00
うすくちしょうゆ	2.10
米ぬか油	0.50
レモン汁	1.50
上白糖	1.50
並塩	0.20
こしょう混合	0.02
【さつまチップス】	
さつまいも	40.00
並塩	0.20
米ぬか油 揚げ油用	
【牛乳】	
牛乳	1.00本

2024年 6月10日 月曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【かきたま汁】	
たまご	20.00
玉ねぎ	30.00
人参	10.00
青ねぎ	5.00
干ししいたけ	0.50
うすくちしょうゆ	5.20
こいくちしょうゆ	0.40
並塩	0.50
本みりん	0.40
削り節	4.00
出し昆布	0.70
水	140.00
でんぷん	0.50
【豚肉のカリカリ揚げ】	
豚肉	70.00
しょうが	0.20
ガーリックパウダー	0.02
並塩	0.20
こいくちしょうゆ	2.30
日本酒	1.70
でんぷん	8.00
米ぬか油 揚げ油用	
【ほうれん草のお浸し】	
白菜	30.00
ほうれん草	15.00
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
【牛乳】	
牛乳	1.00本

2024年 6月11日 火曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【冬瓜の中華煮】	
鶏肉	25.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
厚揚げ	40.00
冬瓜	100.00
人参	25.00
しめじ	7.00
こいくちしょうゆ	1.50
並塩	0.70
オイスターソース	0.50
しょうが	0.30
鶏がら	9.00
水	40.00
でんぷん	1.30
【ホキのチリソース】	
ホキ 60g	1.00切
日本酒	1.00
食塩	0.20
でんぷん	7.00
米ぬか油	4.00
白ねぎ	7.00
にんにく	0.30
しょうが	0.30
米ぬか油	0.20
トマトケチャップ	8.50
トウバンジャン	0.10
鶏ガラスープ	3.00
上白糖	2.30
日本酒	0.30
並塩	0.20
こしょう混合	0.01
水	3.00
でんぷん	0.20
【こんにゃく寒天の中華サラダ】	
太もやし	25.00
こんにゃく寒天	0.30
水菜	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	1.00本

2024年 6月12日 水曜日

料理名/食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【なすのみそ汁】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.00
なす	20.00
米ぬか油	3.00
玉ねぎ	30.00
人参	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
【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
【ごま和え】	
小松菜	30.00
人参	7.00
白ごま	0.70
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
【牛乳】	
牛乳	1.00本

2024年 6月13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】	
鶏ミンチ	15.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
春雨 甘藷	8.00
チンゲン菜	20.00
玉ねぎ	20.00
人参	15.00
こいくちしょうゆ	0.60
うすくちしょうゆ	4.60
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	17.00
水	150.00
【ホイコーロー】	
豚肉	70.00
こいくちしょうゆ	1.20
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
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
【切干し大根のナムル】	
切干し大根	4.00
米ぬか油	0.20
上白糖	0.80
うすくちしょうゆ	2.50
水	15.00
小松菜	20.00
人参	7.00
上白糖	1.00
本みりん	0.40
焙煎昆布	0.02
うすくちしょうゆ	2.00
【牛乳】	
牛乳	1.00本

2024年 6月14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		
牛肉うで A3	25.00		
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		
【ハムサラダ】			
ハム	10.00		
キャベツ	40.00		
きゅうり	15.00		
うすくちしょうゆ	0.60		
レモン汁	1.30		
米ぬか油	1.00		
穀物酢	1.30		
並塩	0.20		
こしょう混合	0.01		
上白糖	1.10		
白ワイン	1.10		
【白桃ゼリー】			
白桃ゼリー	60.00		
【牛乳】			
牛乳	1.00本		

2024年 6月17日 月曜日

料理名／食品名	一人分量	単位	g
【仙台マーボー焼きそば】			
蒸し中華めん	180.00		
米ぬか油	0.50		
並塩	0.20		
豚ミンチ	35.00		
米ぬか油	0.20		
日本酒	1.00		
豆腐	80.00		
玉ねぎ	50.00		
にら	10.00		
干ししいたけ	1.00		
しょうが	0.50		
八丁みそ	6.00		
信州みそ	8.00		
トウバンジャン	0.18		
こいくちしょうゆ	3.00		
上白糖	3.00		
水	40.00		
でんぷん	4.50		
【春巻き】			
春巻き	1.00個		
米ぬか油			
【茎わかめの中華サラダ】			
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		
【レモンゼリー】			
レモンゼリー-ダイス	60.00		
【牛乳】			
牛乳	1.00本		

2024年 6月18日 火曜日

料理名／食品名	一人分量	単位	g
【米粉豆乳パン】			
米粉豆乳パン	1.00個		
【マカロニスープ】			
ベーコン短冊	15.00		
米ぬか油	0.50		
白ワイン	1.00		
アルファベットマカロニ	5.00		
キャベツ	40.00		
人参	10.00		
さやいんげん	7.00		
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	0.03		
ライオン	20.00		
水	150.00		
【鮭のポテト焼き】			
白鮭 60g	1.00切		
白ワイン	1.00		
食塩	0.20		
こしょう混合	0.02		
マッシュポテト	20.00		
玉ねぎ	7.00		
パセリ	0.30		
食塩	0.20		
黒こしょう	0.02		
米ぬか油	1.00		
ノンエッグマヨネーズ	7.00		
【カラフルサラダ】			
レタス	20.00		
きゅうり	15.00		
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		
米ぬか油	1.00		
白ワイン	0.80		
【牛乳】			
牛乳	1.00本		

2024年 6月19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
【くず汁】			
豚肉			15.00
米ぬか油			0.30
日本酒			1.00
白菜			35.00
小松菜			25.00
人参			15.00
うすくちしょうゆ			5.00
並塩			0.45
本みりん			0.40
削り節			4.00
出し昆布			0.70
水			140.00
くず粉			2.30
【鶏肉のきのこあん】			
鶏肉		1.00個	
日本酒			1.00
食塩			0.20
こしょう混合			0.02
しめじ			7.00
えのきたけ			5.00
こいくちしょうゆ			3.00
上白糖			0.80
水			4.00
でんぷん			0.20
【なすのごま風味】			
なす			30.00
米ぬか油			7.00
青ねぎ			4.00
白ごま			0.80
こいくちしょうゆ			1.70
うすくちしょうゆ			0.90
上白糖			0.90
本みりん			0.20
焙煎昆布			0.02
ごま油			0.18
【みかん】			
みかん缶（国産）			70.00
【牛乳】			
牛乳			1.00本

2024年 6月20日 木曜日

料理名／食品名 一人分量		単位	g
【ボジョ・アルペハド】			
精白米			110.00
並塩			0.30
米ぬか油			1.50
鶏肉			35.00
米ぬか油			0.50
赤ワイン			1.00
玉ねぎ			55.00
人参			15.00
グリーンピース			3.00
セロリー			3.00
にんにく			0.20
トマトペースト缶			4.00
トマトケチャップ			15.00
ウスターソース			4.00
上白糖			0.60
並塩			0.30
こしょう混合			0.04
パプリカ粉			0.15
鶏ガラスープ			1.20
水			90.00
でんぷん			0.90
【レタスのレモンマリネ】			
ツナ（油漬）			7.00
レタス			40.00
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
【フライドポテト】			
フレンチポテト			45.00
米ぬか油			
食塩			0.15
【牛乳】			
牛乳			1.00本

2024年 6月21日 金曜日

料理名／食品名 一人分量		単位	g
【たご飯】			
精白米			95.00
もち米			10.00
たこ			25.00
日本酒			1.00
米ぬか油			0.50
こいくちしょうゆ			1.00
上白糖			0.50
しょうが			0.10
こいくちしょうゆ			2.80
うすくちしょうゆ			2.80
並塩			0.40
日本酒			1.00
焙煎昆布			0.05
削り節			3.00
むき枝豆			7.00
【すまし汁】			
星型かまぼこ			10.00
白菜			45.00
しめじ			7.00
青ねぎ			7.00
うすくちしょうゆ			5.00
並塩			0.45
本みりん			0.40
削り節			4.00
出し昆布			0.70
水			140.00
【豚肉のしょうが焼き】			
豚肉			70.00
米ぬか油			0.50
日本酒			1.50
玉ねぎ			30.00
しょうが			0.80
こいくちしょうゆ			3.80
上白糖			1.20
本みりん			1.00
でんぷん			0.15
【きゅうりとオクラの梅肉和え】			
きゅうり			25.00
オクラ			10.00
梅肉			2.20
白ごま			1.00
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			1.00本

2024年 6月24日 月曜日

2024年 6月25日 火曜日

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	0.20
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
【鶏肉の薬味だれ】	
鶏肉	1.00個
食塩	0.20
こしょう混合	0.02
日本酒	1.00
米ぬか油	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
【ズッキーニのナムル】	
ズッキーニ	15.00
太もやし	20.00
赤ピーマン	3.00
うすくちしょうゆ	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本

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ハヤシライス】	
精白米	110.00
牛肉	25.00
米ぬか油	0.20
赤ワイン	1.00
玉ねぎ	70.00
人参	25.00
マッシュルーム	5.00
グリーンピース	3.00
しょうが	0.20
にんにく	0.20
トマトペースト缶	5.00
米粉ハヤシルウ	20.00
トマトピューレ	18.00
ウスターソース	5.60
バジル(粉)	0.02
並塩	0.50
こしょう混合	0.03
鶏がら	9.00
豚骨	3.00
水	130.00
【ほうれんそうとたまご ベーコンのふんわり炒め】	
炒り卵	40.00
ベーコン短冊	10.00
ほうれん草	20.00
こいくちしょうゆ	1.00
こしょう混合	0.02
並塩	0.10
米ぬか油	1.00
【フルーツヨーグルト】	
ヨーグルト	35.00
黄桃缶	35.00
【牛乳】	
牛乳	1.00本