

2024年 7月 1日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米（南河内産）	110.00
【夏野菜のみそしる】	
豆腐	30.00
かぼちゃ	25.00
オクラ	7.00
青ねぎ	3.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【豚肉のスタミナいため】	
豚肉	60.00
米ぬか油	0.30
日本酒	1.50
玉ねぎ	30.00
にんにく	0.20
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
【きゅうりとわかめの酢のもの】	
たこ	10.00
きゅうり	30.00
干しわかめ	0.20
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
【みかんゼリー】	
	1個
【牛乳】	
	1個

2024年 7月 2日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【トマトスパゲティ】	
スパゲティ	90.00
米ぬか油	1.00
米ぬか油	4.50
ウインナー	25.00
米ぬか油	0.20
赤ワイン	1.00
玉ねぎ	70.00
なす	20.00
ズッキーニ	15.00
人参	15.00
トマト	15.00
さやいんげん	7.00
にんにく	0.30
トマト缶	10.00
トマトケチャップ	20.00
バジル粉	0.03
上白糖	0.10
並塩	0.60
こしょう混合	0.03
鶏がら	8.00
水	80.00
【オムレツのきのこソース】	
ブレンオムレツ	1個
しめじ	7.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
こいくちしょうゆ	3.00
上白糖	0.60
水	4.00
でんぷん	0.30
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	30.00
穀物酢	1.30
上白糖	0.56
並塩	0.28
きゅうり	10.00
ホールコーン	7.00
米ぬか油	1.80
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
水	3.00
【桃】	
黄桃缶	60.00
【牛乳】	
	1個

2024年 7月 3日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米（南河内産）	110.00
【わかめスープ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.00
チンゲン菜	20.00
玉ねぎ	20.00
人参	10.00
干しわかめ	0.30
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
【豚キムチ】	
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
白菜キムチ	30.00
にら	5.00
こいくちしょうゆ	2.30
オイスターソース	0.35
【大学いも】	
さつまいも	50.00
米ぬか油	
水	6.00
水あめ	3.75
ざらめ糖	5.00
うすくちしょうゆ	0.12
穀物酢	0.10
【牛乳】	
	1個

2024年 7月 4日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米（南河内産）	110.00
【七夕汁】	
星型かまぼこ	7.00
魚素麺	5.00
豆腐	25.00
大根	20.00
人参	10.00
オクラ	7.00
うすくちしょうゆ	4.00
並塩	0.50
本みりん	0.40
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鶏肉の山賊焼き】	
鶏肉	70.00
しょうが	0.40
にんにく	0.30
日本酒	1.00
こいくちしょうゆ	2.50
本みりん	1.20
でんぷん	6.00
米ぬか油	3.50
【塩ポン酢和え】	
白菜	35.00
ほうれん草	15.00
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
【牛乳】	
牛乳	1個

2024年 7月 5日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ボークカレーライス】	
精白米（南河内産）	95.00
発芽玄米	15.00
豚肉	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
【米粉マカロニサラダ】	
ツナ油漬	10.00
米粉マカロニ	6.00
米ぬか油	0.50
レタス	25.00
きゅうり	15.00
レモン汁	1.70
米ぬか油	1.50
穀物酢	2.00
並塩	0.30
上白糖	1.40
こしょう混合	0.01
うすくちしょうゆ	1.60
【ゴーヤチップス】	
にがうり	35.00
食塩	0.10
食塩	0.10
でんぷん	5.00
米ぬか油	
【牛乳】	
	1個

2024年 7月 8日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米（南河内産）	110.00
【アフリターダ】	
玉ねぎ	40.00
キャベツ	20.00
じゃがいも	20.00
人参	10.00
さやいんげん	5.00
にんにく	0.20
米ぬか油	0.20
トマト缶	13.00
トマトケチャップ	3.20
上白糖	0.80
並塩	1.40
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
【アドボ】	
鶏肉	1個
にんにく	0.10
穀物酢	5.00
こいくちしょうゆ	5.00
上白糖	1.00
水	15.00
でんぷん	0.10
【シシグ】	
豚ミンチ	20.00
米ぬか油	0.50
日本酒	1.50
しょうが	0.20
赤ピーマン	5.00
にら	7.00
一味とうがらし	0.01
オイスターソース	0.25
こいくちしょうゆ	4.00
並塩	0.30
こしょう混合	0.03
でんぷん	0.50
ごま油	0.80
【ナタ・デ・ココ&パインアップル】	
パインアップル缶	25.00
ナタ・デ・ココ	25.00
【牛乳】	
	1個

2024年 7月 9日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米（南河内産）	110.00
【トックとたまごのスープ】	
鶏肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
トック	25.00
たまご	30.00
白菜	20.00
人参	10.00
しめじ	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
でんぷん	0.30
【赤魚のねぎ塩だれ】	
あかうお	1切
でんぷん	6.00
米ぬか油	4.00
白ねぎ	7.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
うすくちしょうゆ	0.10
並塩	0.40
黒こしょう	0.02
水	6.00
でんぷん	0.20
【切干し大根のナムル】	
切干し大根	4.00
米ぬか油	0.50
うすくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.60
水	15.00
小松菜	20.00
人参	5.00
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	1.00
本みりん	0.40
焙煎昆布	0.02
こま油	0.90
【牛乳】	1個

2024年 7月10日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【炊き込みご飯】	
精白米（南河内産）	90.00
もち米	10.00
鶏ミンチ	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
人参	10.00
油揚げ	10.00
むき枝豆	3.00
うすくちしょうゆ	2.80
こいくちしょうゆ	2.80
並塩	0.40
削り節	2.00
【なめこのみそ汁】	
大阪しろな	25.00
玉ねぎ	25.00
なめこ水煮	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
【鯖のソース揚げ】	
鯖	50.00
並塩	0.40
日本酒	0.40
ウスターソース	2.40
でんぷん	9.00
米ぬか油	
【ごま和え】	
白菜	30.00
ケール	10.00
人参	5.00
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
【牛乳】	1個

2024年 7月11日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米（南河内産）	110.00
【春雨スープ】	
鶏肉	20.00
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	10.00
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	0.02
鶏がら	17.00
水	150.00
【ミートボールの酢豚風】	
ミートボール	70.00
米ぬか油	0.50
玉ねぎ	90.00
たけのこ	7.00
青ピーマン	10.00
干ししいたけ	0.40
米ぬか油	0.20
上白糖	4.80
穀物酢	4.80
トマトケチャップ	3.60
トマトピューレ	1.20
オイスターソース	0.10
鶏ガラスープ	1.20
ガーリックパウダー	0.03
こしょう混合	0.03
水	15.00
でんぷん	0.20
【やみつききゅうり】	
きゅうり	25.00
こんにゃく寒天	0.30
細切り昆布	0.20
こいくちしょうゆ	1.50
上白糖	0.35
鶏ガラスープ	1.00
こま油	1.10
【牛乳】	1個

2024年 7月18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（南河内産）	95.00
発芽玄米	15.00
【豚じゃが】	
豚肉	20.00
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
系こんにゃく	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
【焼きししゃも】	
からふとししゃも	2尾
【梅肉和え】	
小松菜	30.00
れんこん	7.00
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
花鰯	0.20
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	60.00
【牛乳】	
	1個