

[illegible]

料理名／食品名	単位	一人分量 g
【ご飯】		
精白米		110.00
【冬瓜の中華煮】		
鶏肉		20.00
米ぬか油		0.20
日本酒		1.00
冬瓜		100.00
人参		25.00
しめじ		15.00
しょうが		0.30
こいくちしょうゆ		1.50
並塩		0.70
オイスターソース		0.50
鶏がら		9.00
水		40.00
でんぷん		1.30
【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
きゅうり		15.00
人参		3.00
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】		
		1個

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【なめこのみそ汁】	
豚肉	20.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
大阪しろな	25.00
玉ねぎ	25.00
なめこ水煮	10.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.70
水	140.00
【鶏肉の照り焼き】	
鶏肉	1個
米ぬか油	0.50
こいくちしょうゆ	1.00
日本酒	1.00
しょうが	0.30
こいくちしょうゆ	2.50
うすくちしょうゆ	0.60
本みりん	1.20
上白糖	0.80
水	4.00
でんぷん	0.20
【切干し大根のさっぱり和え】	
小松菜	30.00
切干し大根	4.00
米ぬか油	0.20
うすくちしょうゆ	2.00
上白糖	0.80
水	15.00
上白糖	1.30
うすくちしょうゆ	1.60
穀物酢	2.50
並塩	0.10
本みりん	0.50
【牛乳】	
	1個

2024年 9月 5日 木曜日

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
人参	15.00
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
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
【ホキのバジルソース】	
ホキ	60.00
白ワイン	1.00
でんぷん	8.00
米ぬか油	4.00
バジルチップ	0.03
上白糖	1.50
こいくちしょうゆ	2.00
水	2.00
でんぷん	0.10
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	30.00
人参	5.00
食塩	0.20
こしょう混合	0.01
ノンエッグマヨネーズ	1個
【牛乳】	
	1個

2024年 9月 6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
【トックスープ】	
鶏肉	10.00
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
【豚肉のねぎ塩だれ】	
豚肉	2枚
日本酒	2.00
食塩	0.20
白ねぎ	15.00
にんにく	0.20
レモン汁	2.00
並塩	0.50
黒こしょう	0.02
でんぷん	0.20
水	6.00
【海藻サラダ】	
キャベツ	30.00
海藻ミックス	0.20
こんにゃく寒天	0.50
うすくちしょうゆ	0.80
レモン汁	1.80
米ぬか油	1.40
穀物酢	1.80
並塩	0.30
黒こしょう	0.02
上白糖	1.60
白ワイン	1.60
【さつまチップス】	
さつまいも	30.00
並塩	0.20
米ぬか油 揚げ油用	
【牛乳】	
	1個

2024年 9月 9日 月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【くず汁】	
小菊型かまぼこ	10.00
しめじ	7.00
白菜	45.00
青ねぎ	5.00
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	2.00
【鯖の塩焼き】	
鯖	1切
【秋なすのごま風味】	
なす	30.00
米ぬか油	7.00
人参	8.00
白ごま	1.00
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
【フルーツゼリー】	
フルーツゼリー缶	70.00
【牛乳】	
	1個

2024年 9月10日 火曜日

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】	
ベーコン	10.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
玉ねぎ	60.00
かぼちゃ	25.00
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
【ハーブチキン】	
鶏肉	60.00
白ワイン	1.00
食塩	0.30
ハーブミックス	0.05
黒こしょう	0.03
米ぬか油	3.00
【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
並塩	0.30
黒こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.80
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.20
上白糖	1.80
レモン汁	1.80
【牛乳】	1個

2024年 9月11日 水曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【わかめスープ】	
鶏肉	20.00
日本酒	0.50
干しわかめ	0.30
白菜	30.00
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
こしょう混合	0.03
鶏がら	18.00
水	150.00
【酢豚】	
豚肉	60.00
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	7.00
米ぬか油 揚げ油用	
玉ねぎ	45.00
たけのこ水煮	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
【ごま塩きゅうり】	
きゅうり	25.00
黒ごま	0.13
焙煎昆布	0.02
上白糖	0.13
並塩	0.17
一味とうがらし	0.01
本みりん	0.13
日本酒	0.65
ごま油	0.13
【牛乳】	1個

2024年 9月12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
【筑前煮】	
鶏肉	25.00
米ぬか油	4.00
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
【豚肉の塩糍焼き】	
豚肉	2枚
塩糍	7.00
【白菜の酢の物】	
白菜	30.00
大阪しろな	15.00
うすくちしょうゆ	2.00
上白糖	2.00
こいくちしょうゆ	0.50
並塩	0.10
穀物酢	2.60
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
【牛乳】	1個

料理名／食品名	単位	一人分量
【ご飯】		
精白米		110.00
【コンソメスープ】		
ウインナー		10.00
白ワイン		1.00
米ぬか油		0.20
じゃがいも		30.00
キャベツ		20.00
玉ねぎ		15.00
人参		10.00
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
ライオン		18.00
水		140.00
【赤魚のエスカベッシュ】		
あかうお		1切
白ワイン		1.00
食塩		0.20
こしょう混合		0.02
でんぶん		8.00
米ぬか油		4.00
玉ねぎ		10.00
赤ピーマン		3.00
セロリー		3.00
米ぬか油		0.10
米ぬか油		0.60
ガーリックパウダー		0.02
穀物酢		2.70
こいくちしょうゆ		1.10
上白糖		2.20
並塩		0.05
水		12.00
でんぶん		0.30
【枝豆サラダ】		
レタス		25.00
きゅうり		10.00
むき枝豆		10.00
米ぬか油		1.30
並塩		0.30
黒こしょう		0.03
うすくちしょうゆ		3.30
上白糖		1.60
レモン汁		3.30
【ぶどうケーキ】		
巨峰		17.00
上白糖		1.00
レモン汁		0.80
米粉ケーキミックス		18.00
上白糖		1.40
豆乳		15.00
米ぬか油		0.20
アルミカップ		1個
【牛乳】		
		1個

料理名／食品名	単位	一人分量 g
【玄米入りご飯】		
精白米		95.00
発芽玄米		15.00
【河内のっぺ】		
鶏肉		20.00
日本酒		1.00
油揚げ		10.00
里いも		35.00
干しいたけ		0.50
こんにゃく		25.00
うすくちしょうゆ		5.00
こいくちしょうゆ		1.00
並塩		0.40
本みりん		0.80
削り節		4.00
出し昆布		0.70
水		120.00
でんぷん		2.00
【鰯の山椒焼き】		
鰯		2枚
山椒粉		0.20
こいくちしょうゆ		1.20
上白糖		0.50
本みりん		0.50
日本酒		0.80
【梅肉和え】		
大阪しろな		30.00
人参		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
【レモンゼリー】		
レモンゼリー		70.00
【牛乳】		
		1個

料理名／食品名	単位	一人分量
【ご飯】		
精白米		110.00
【中華コーンスープ】		
豚肉		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
【タッカルビ】		
鶏肉		70.00
米ぬか油		0.50
日本酒		1.00
キャベツ		30.00
白ねぎ		10.00
青ピーマン		10.00
にんにく		0.20
しょうが		0.20
コチュジャン		1.20
一味とうがらし		0.01
こいくちしょうゆ		2.70
上白糖		1.20
本みりん		0.80
でんぷん		0.50
【チンゲン菜のサラダ】		
チンゲン菜		35.00
セロリー		2.00
こんにゃく寒天		0.30
うすくちしょうゆ		2.50
穀物酢		1.30
上白糖		1.20
並塩		0.30
こしょう混合		0.02
ごま油		0.30
【牛乳】		
		1個

[illegible]

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【豚じゃが】	
豚肉	25.00
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	35.00
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
【鯖のねぎみそ焼き】	
鯖	1切
青ねぎ	7.00
しょうが	0.20
日本酒	1.00
米ぬか油	2.50
こいくちしょうゆ	0.70
上白糖	0.70
赤みそ	4.00
【辛し和え】	
白菜	30.00
れんこん	7.00
辛し粉	0.20
うすくちしょうゆ	2.50
上白糖	0.70
本みりん	0.70
焙煎昆布	0.02
【牛乳】	
	1個

[illegible]

2024年 9月25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
【ブール・オ・ポ】	
鶏肉	20.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
大根	50.00
玉ねぎ	25.00
人参	15.00
キャベツ	15.00
うすくちしょうゆ	3.00
こいくちしょうゆ	1.50
並塩	0.40
こしょう混合	0.03
鶏がら	12.00
水	90.00
【肉団子のトマト煮】	
ミートボール	60.00
トマト缶	5.00
トマトケチャップ	15.00
ウスターソース	3.00
上白糖	0.50
水	50.00
でんぷん	0.30
【リエージュ風サラダ】	
ベーコン	7.00
米ぬか油	0.10
玉ねぎ	10.00
じゃがいも	30.00
さやいんげん	7.00
うすくちしょうゆ	2.50
白ワイン	2.00
米ぬか油	1.40
上白糖	1.20
穀物酢	1.50
並塩	0.20
こしょう混合	0.02
【マーブルケーキ】	
米粉ケーキミックス	20.00
豆乳	20.00
上白糖	1.50
米ぬか油	1.00
純ココア	1.00
アルミカップ	1個
【牛乳】	
	1個

2024年 9月26日 木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ご飯】	
精白米	110.00
【とん汁】	
豚肉	15.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
大根	30.00
人参	10.00
ごぼう	15.00
里いも	25.00
青ねぎ	5.00
赤みそ	11.00
白みそ	3.00
削り節	3.00
出し昆布	0.40
水	140.00
【さんまの塩焼き】	
秋刀魚	1枚
日本酒	1.00
食塩	0.20
大根おろし	20.00
うすくちしょうゆ	2.50
すだち汁	3.00
上白糖	1.50
穀物酢	1.50
本みりん	0.50
でんぷん	0.15
【きゅうりとわかめの酢の物】	
きゅうり	30.00
干しわかめ	0.30
しょうが	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
【芋かりんとう】	
さつまいも	40.00
米ぬか油	3.20
上白糖	5.00
水	4.00
【牛乳】	
	1個

2024年 9月27日 金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	g
【ピラフ】	
精白米	95.00
発芽玄米	10.00
豚肉	15.00
米ぬか油	0.50
白ワイン	1.00
玉ねぎ	15.00
青ピーマン	5.00
うすくちしょうゆ	2.00
米ぬか油	0.20
鶏ガラスープ	2.60
並塩	0.80
こしょう混合	0.04
【レタスのスープ】	
レタス	30.00
人参	15.00
エリンギ	10.00
ソテイ玉ねぎ	15.00
セロリー	3.00
米ぬか油	0.20
白ワイン	1.00
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
【フライドチキン】	
鶏肉	2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
でんぷん	7.00
米ぬか油 揚げ油用	
【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	0.30
うすくちしょうゆ	3.30
穀物酢	2.50
米ぬか油	0.30
【牛乳】	
	1個

2024年 9月30日 月曜日

料理名／食品名 一人分量	
単位	g
【ジャージャー麺】	
蒸し中華めん	200.00
豚ミンチ	35.00
米ぬか油	0.20
日本酒	1.00
玉ねぎ	55.00
人参	25.00
白ねぎ	7.00
たけのこ水煮	7.00
干ししいたけ	1.00
しょうが	0.20
にんにく	0.20
トウバンジャン	0.20
テンメンジャン	6.00
赤みそ	9.00
本みりん	1.00
上白糖	1.80
こいくちしょうゆ	4.00
水	55.00
でんぷん	2.00
ごま油	0.20
【揚げしゅうまい】	
肉しゅうまい	2個
米ぬか油 揚げ油用	
【ナムル】	
太もやし	35.00
赤ピーマン	3.00
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
【ヨーグルト】	
	1個
【牛乳】	
	1個