

～お肉～

<鶏ささみ>

ささみの大葉チーズ挟み焼き
ささみのしっとり茹で
ささみの棒棒鶏
ささみのサイコロバター焼き
ささみのナムル
ささみのコチュジャン炒め
ささみのケイジャン炒め
ささみのピカタ
ささみのカレー粉炒め
ささみの天ぷら
ささみの唐揚げ
ささみのチーズ挟みフライ
ささみの照り焼き
ささみとピーマンのオイスターソース炒め
ささみとほうれん草のバター醤油炒め
ささみの生姜焼き
親子丼

<鶏胸肉>

鶏胸肉のピカタ
鶏胸肉のハム
カオマンガイ
鶏胸肉のよだれ鶏
鶏胸肉の唐揚げ
鶏胸肉の照り焼き
鶏胸肉とレタスのマヨネーズ焼き
鶏胸肉のしゃぶしゃぶ
鶏胸肉の生姜焼き
鶏胸肉のニンニク醤油炒め
鶏胸肉のしっとり茹で
酢鶏
鶏胸肉の油淋鶏
鶏胸肉のケジャン炒め
鶏胸肉のカレー粉炒め
鶏胸肉のミンチでナゲット
揚げ出し鶏
ローストチキン
親子丼
そぼろ

<鶏もも肉>

唐揚げ
親子丼
鶏もも肉の照り焼き
鶏もも肉とマカロニのグラタン
鶏もも肉とキノコの炊き込みご飯
鶏もも肉のチキンライス
オムライス
鶏もも肉のクリーム煮
鶏じゃが
鶏もも肉と野菜のトマト煮込み
筑前煮
鶏もも肉と高野豆腐のくったり煮
焼き鳥
鶏もも肉で油淋鶏
鶏もも肉でカオマンガイ
鶏もも肉とブロッコリーのコンソメスープ
鶏もも肉とキャベツの味噌バター炒め
鶏もも肉のケジャン炒め
鶏もも肉のコチュジャン炒め
ヤンニョムチキン
鶏もも肉の塩麹炒め
鶏もも肉と茄子のポン酢がけ
鶏もも肉でクリームシチュー
チキンカレー
鶏もも肉と白菜の出汁塩煮込み
鶏もも肉とエリンギのバター炒め
鶏もも肉と小松菜のオイスターソース炒め
ガーリックチキンライス
鶏もも肉とネギのキムチ焼き
鶏もも肉の香草パン粉焼き
鶏もも肉ミンチでつくね
鶏もも肉ミンチで豆腐ハンバーグ
鶏もも肉ミンチで肉団子スープ
鶏もも肉ミンチでミートボール
鶏もも肉とアサリのパエリア
鶏もも肉ミンチでそぼろ
タンドリーチキン

<手羽各種>

手羽中の照り焼き

手羽中のレモンペッパー焼き
手羽中の塩コショウ焼き
手羽中のと根菜のコンソメスープ
手羽中ととうもろこしのバター炒め
手羽中の柚子胡椒焼き
手羽中のクリーム煮
ヤンニョム手羽中
手羽中のカレー粉炒め
手羽中とレンコンのオイスターソース炒め
手羽中の豆板醤炒め
手羽中のハニーマスタード焼き
手羽中と大根の煮物
手羽元と根菜の煮物
手羽元と大根の甜麺醤煮込み
ほろほろ手羽元のカレー
手羽元のお酢でさっぱり煮
手羽元とジャガイモの煮物
手羽元のトマト煮込み
ほろほろ手羽元のクリーム煮
ほろほろ手羽元のクリームシチュー
手羽先の出汁スープ
手羽先のにごり

<鶏レバー>

レバーパテ
鶏レバーの照り煮
鶏レバーとニラの甘辛炒め
鶏レバーの生姜煮

<豚こま肉>

カレー
豚こまとピーマンのオイスターソース炒め
豚こまと大根の生姜醤油煮込み
豚こまの生姜焼き
豚こまのニンニク醤油炒め
豚こまとキクラゲの卵とじ
豚こまのしぐれ煮
豚こまとネギのキムチ炒め
豚こま団子の甘酢
豚こまとオクラの甘辛醤油炒め
豚こまと春雨のオイスターソース炒め
豚こまのコチュジャン炒め
豚こまとジャガイモの煮物

豚こまで肉豆腐
豚こまと牛蒡の甜麺醤煮込み
豚こまとレンコンの辛味噌煮込み
豚こまとキャベツのバター醤油炒め
豚こまと茄子の味噌炒め
豚こまと厚揚げの煮物
豚こまとニラの甘辛炒め
豚こま団子で酢豚
八宝菜
豚汁
ゴーヤチャンプル
豚丼

<豚ひき肉>

豚団子
麻婆豆腐
塩麻婆豆腐
麻婆茄子
肉味噌
餃子
そばろ
ミートソース
豚ひき肉とジャガイモの煮物
チリコンカン
豚ひき肉と里芋の煮物
豚ひき肉とキャベツの煮物
豚ひき肉と白菜の生姜スープ
豚肉団子のトマト煮込み
豚ひき肉と厚揚げの煮物
カレー
しゅうまい
春巻き
豚そばろでチャーハン
豚ひき肉と春雨のオイスターソース炒め
豚ひき肉と野菜のあんかけ
豚ひき肉と筍の煮物
豚ひき肉とお豆の煮物

<豚ばら肉>

アスパラ肉巻き
豚バラキムチ炒め
豚バラと白菜のミルフィーユ煮
角煮

豚バラとキャベツの煮込み
豚バラのエリンギ肉巻き
豚バラと茄子の甜麺醬炒め
豚バラと大根に煮物
豚バラとニラのオイスターソース炒め
豚バラのコチュジャンレタス包み
豚汁
豚バラのニンニク炒め
豚バラの白ワイン煮込み
豚バラと筍のオイスターソース炒め
豚バラとキャベツのレモン塩麴炒め
豚丼
豚バラの厚揚げ巻き
カレー
しゃぶしゃぶ

<豚肩ロース>

豚肩ロースの生姜焼き
鎮江香醋の酢豚
豚肩ロースの醤油煮込み
ローストポーク
カレー
トマト煮込み
角煮
豚肩ロースの甜麺醬煮込み
トンテキ
豚肩ロースのソテー
豚肩ロースのビール煮
チャーシュー
しゃぶしゃぶ

<豚ロース>

豚ロースのとんかつ、カツ丼
トンテキ
しゃぶしゃぶ
豚ロースのソテー
豚ロースの生姜焼き
豚ロースの肉巻き
カレー
薄切り豚ロースでミルフィーユカツ
ピーマンと筍のオイスターソース炒め
薄切り豚ロースとキャベツの味噌炒め
しゃぶしゃぶサラダ

しゃぶしゃぶサラダうどん

<豚ヒレ肉>

豚ヒレ肉のローストポーク
豚ヒレ肉のとんかつ、カツ丼
豚ヒレ肉のソテー

<もつ>

もつ煮込み（塩・醤油・味噌）

<牛もも肉>

牛もも肉のステーキ
牛もも肉のしゃぶしゃぶ
牛もも肉の青椒肉絲
牛カツ
牛もも肉でローストビーフ
肉じゃが
牛丼
牛のたたき
カレー
肉豆腐

<牛ばら>

牛バラ肉のしゃぶしゃぶ
牛丼
牛バラ肉のオイスターソース炒め
牛バラ肉と春雨の甘辛炒め
肉じゃが
肉豆腐
カレー

<牛ほほ肉・牛すね肉>

デミグラスソース煮込み
醤油煮込み
赤ワイン煮込み
塩煮込み

～魚～

<アジ>

アジの南蛮漬け
アジフライ
アジの蒲焼き
アジのバター醤油ソテー

アジのタルタル
アジのなめろう
アジの梅大葉挟み揚げ
アジの塩焼き

<イワシ>

イワシのなめろう
イワシのつみれ汁
イワシの蒲焼き
イワシのフライ
骨まで食べれるイワシの梅煮
イワシの梅大葉挟み揚げ
イワシのアヒージョ
イワシの塩焼き
イワシのバター醤油ソテー
イワシの竜田揚げ

<金目鯛>

金目鯛の煮付け
金目鯛のアクアパッツァ

<サーモン>

サーモンのタルタル
サーモンのカルパッチョ
サーモンのマリネ
サーモンとアボカドのサラダ
サーモンのネギ和え
サーモンのムニエル
サーモンのフライ
サーモンの生姜焼き
サーモンのバター醤油ソテー
サーモンとほうれん草のグラタン
サーモンの竜田揚げ
サーモンとクリームチーズのカナッペ
サーモンのクリームスパゲッティ
サーモンのカプレーゼ
サーモンとオクラのポン酢がけ
サーモンのクリームシチュー
サーモンと新玉ねぎのサラダ
漬けサーモンのネギ乗せ
サーモンの白だしクリーム煮
サーモンのリエット

<シャケ>

シャケのムニエル
シャケのフライ
シャケの生姜焼き
シャケの塩焼き
シャケと三つ葉の混ぜご飯
シャケと大根の煮物
シャケとジャガイモの煮物
シャケのホイル焼き
シャケのちゃんちゃん焼き
シャケとキノコのバターソテー
シャケのグラタン
シャケの白だしクリーム煮
シャケの粕汁
シャケのアヒージョ

<サバ>

サバの味噌煮
サバのコチュジャン味噌煮
サバのバター醤油ソテー
サバの竜田揚げ
サバのニンニク塩ソテー
サバの蒲焼き
サバの南蛮漬

<さんま>

さんまの塩焼き
さんまの蒲焼き
さんまのアヒージョ
さんまの梅煮
さんまの3時間コンフィ
さんまの竜田揚げ
さんまのフライ

<鯛>

鯛のアクアパッツァ
鯛のカルパッチョ
鯛のごま味噌和え
鯛のソテー
鯛のバター醤油ソテー
鯛の昆布締め
鯛のとろみあんかけ
鯛の煮付け

鯛の昆布酒蒸し

<太刀魚>

太刀魚の塩焼き
太刀魚の天ぷら
太刀魚のフライ
太刀魚の炙り
太刀魚のカルパッチョ
太刀魚の蒲焼き
太刀魚のフリット

<タラ>

タラのおんかけ
タラのフリット
タラのホイル焼き
タラのマヨネーズ焼き
タラのクリーム煮
タラのフリット甘酢がけ

<カレイ>

カレイの煮付け
カレイの昆布酒蒸し
カレイの唐揚げ

<ブリ>

ブリの照り焼き
ブリ大根
ブリのタルタル
ブリのカルパッチョ
ブリのなめろう
ブリのバター焼き
ブリの塩焼き
ブリ大根ピンチョス（炙りブリ）
ブリカマの煮付け

<マグロ>

マグロの漬け
マグロとアボカドのタルタル
マグロとアボカドの湯葉巻き
マグロのカツ
マグロのカルパッチョ
自家製ツナ
ネギトロユッケバケットのせ

<牡蠣>

牡蠣のバター焼き
牡蠣のビールソースがけ
牡蠣のアヒージョ
牡蠣のクリーム煮
牡蠣の青のりジュレ
牡蠣のクリームシチュー
牡蠣フライ

<アサリ>

アサリの酒蒸し
クラムチャウダー
パエリア
アサリの味噌汁

<ハマグリ>

ハマグリの酒蒸し
ハマグリのおすまし

<ホタテ>

ホタテの炙り
ホタテのクリーム煮
ホタテの中華おんかけ
ホタテのカルパッチョ
ホタテとアンチョビのピンチョス
ホタテのマリネ
ベビーホタテのネギマヨネーズ
ホタテのクリームシチュー
ホタテのバター醤油ソテー
ホタテのごまだれ
ホタテの照り焼き
ホタテのフライ
ホタテのかき揚げ
ホタテのグラタン

<イカ>

イカと里芋の煮物
イカの肝炒め
イカのホイル焼き
イカのバター醤油焼き
イカのたらこ和え
イカの梅肉和え
イカの一晩干し

イカのフリット
イカのガーリックバター炒め
イカの中華炒め
イカとブロッコリーのふわふわ卵とじ

<ホタルイカ>

ホタルイカのアヒージョ
ホタルイカのリエリア
ホタルイカと春キャベツのスパゲティ
ホタルイカと春野菜の和もの
ホタルイカのバター醤油炒め
ホタルイカの煮付け
ホタルイカと菜の花のペペロンチーノ

<えび>

エビのフリット
エビフライ
エビのアヒージョ
甘エビ・赤海老のタルタル
赤海老のリエリア
赤海老のバター炒め
エビのピラフ
エビチリ
エビとアボカドのタルタル
エビのグラタン
エビのシチュー
エビの中華風卵とじ
ふわふわエビしんじょ
エビの天ぷら

<タコ>

タコ炊き込みご飯
タコのアヒージョ
タコのリエリア
タコのトマト煮込み
タコの青のりバター炒め
タコのカルパッチョ
タコのマリネ
タコの唐揚げ
タコのガーリックバター炒め
タコときゅうりの酢の物
タコの甘辛煮
タコのおでん

～卵～

厚焼き卵
だし巻き卵
ゆで卵
半熟卵
温泉卵
目玉焼き
ベーコンエッグ
スクランブルエッグ
高野豆腐の卵とじ
アスパラの卵とじ
エビの卵とじ
ジャガイモの甘辛卵とじ
フレンチトースト
プリン
わかめと卵の中華スープ
親子丼
にらたま
かにたま
味玉
オムレツ
スペインオムレツ
オープンオムレツ
納豆オムレツ
オムライス
茶碗蒸し
カツ丼
卵サンド
卵巾着の煮物

～パスタ～

ペペロンチーノ
エビのジェノベーゼ
ボンゴレ
ツナと鰹節の和風スパゲッティ
サーモンとほうれん草のクリームリングイネ
ペンネアラビアータ
ナポリタン
トマトとモッツァレラのスパゲッティ
ニ
サラダショートパスタ
マカロニサラダ
ボロネーゼ
ベーコンとキノコのオイルスパゲティ

たらこスパゲティ
カルボナーラ
なすとトマトのスパゲティ
ペスカトーレ
しらしと大葉と辛子明太子のスパゲティ
ラタトゥイユスパゲティ
桜エビと春キャベツのスパゲティ
エビのクリームソーススパゲティ
ウニの冷製カルボナーラ
ラザニア

～米～

キノコの炊き込みご飯
ひじきの炊き込みご飯
筍の炊き込みご飯
タコの炊き込みご飯
バーバの混ぜご飯
シャケと三つ葉の混ぜご飯
おこわ
シーフードピラフ
ベーコンピラフ
パエリア
チャーハン
エビチャーハン
エビとレタスチャーハン
チャーシューチャーハン
うなぎチャーハン
ザーサイチャーハン
ビビンバ
ちらし寿司
うなぎちらし寿司
巻き寿司
オムライス
ガパオ
ドリア
おかゆ

～麺～

焼きそば
塩焼きそば
チャプチェ
焼きビーフン
ラーメン

あんかけラーメン
アサリラーメン
カルボナーラそうめん
そうめんサラダ
そうめんチャンプル
坦々麺
ジャージャー麺
カルボナーラうどん
うどんサラダ
冷やし中華
麻婆麺

～粉物～

お好み焼き（大阪・広島）
たこ焼き
チヂミ
クレープ
そば粉のガレット
ピザ（即席生地、自家製生地）
ピザトースト
サンドイッチ
エビのタルト（冷凍生地）
おつまみタルト（ソーセージ、チーズ、ベーコンなど）
キッシュロレーヌ
餃子
すいとん汁