

# 献立表

1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)
メニュー					
①炊き込みご飯 ②おすまし ③唐揚げ ④煮物	①豚キムチ丼 ②みそしる ③たくあん	①ごはん ②唐揚げ ③みそしる ④たくあん	①パン ②スープ ③サラダ	①生姜カレーライス ②サラダ	①うどん ②大学芋
1人前当たりのグラム表					
①炊き込みご飯 ごはん 150g 筍 30g 鶏肉 16g ゴボウ 13g 人参 10g 和風だし 小さじ1 醤油 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2 酒 大さじ1/2 ②おすまし 小松菜 25g 花ふ 5g 鶏肉 10g 白だし 小さじ1 ③唐揚げ(市販) 100g ④煮物 鶏もも 100g 里芋 50g レンコン 50g 人参 20g 筍 20g ゴボウ 10g 大根 50g 和風だし 小さじ1/2 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1/2 醤油 大さじ1・1/2	①豚キムチ丼 ごはん 160g 豚小間 120g 人参 13g 白菜 100g もやし 16g 素 大さじ1/2 油 大さじ1/2 ②みそしる 大根 15g わかめ 3g 油揚げ 2g 和風だし 小さじ1/2 味噌 小さじ1 ③たくあん 20g	①ごはん 150g ②唐揚げ 鶏もも 250g 生姜 大さじ1 にんにく 大さじ1 醤油 大さじ1 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 小麦粉 適量 キャベツ 30g ネギ 10g 鶏ガラ 小さじ1/2 塩コショウ 0.2g ウェイパー 小さじ1/2 ③みそしる 小松菜 25g 豆腐 20g 和風だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ④たくあん 20g	①パン ロールパン 60g 食パン 40g ハム 13g チーズ 20g ウィンナー 30g ケチャップ 小さじ1/2 ②スープ 小松菜 25g 人参 10g 玉ねぎ 10g しめじ 10g コンソメ 小さじ1 塩コショウ 0.2g ③サラダ 小松菜 70g 人参 10g ツナ 5g 醤油 小さじ1/2 マヨネーズ 大さじ1/2 和風だし 小さじ1/2	①生姜カレーライス ごはん 160g うどん 1g オリーブオイル 小さじ1/2 塩 少々 スパイス 5g 鶏もも 40g 玉ねぎ 20g ヨーグルト 4g バナナ 8g トマト缶 30g ②サラダ ブロッコリー 30g ベーコン 5g 小松菜 23g コーン 5g ドレッシング 適量	①うどん 200g もち 50g 小松菜 20g 人参 13g 油揚げ 4g しいたけ 3g めんつゆ 100g ネギ 10g ②大学芋 83g さつま芋 83g 油 大さじ1 ごま 少々 みりん 小さじ2 砂糖 小さじ2 醤油 小さじ1/2

# 献立表

1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)
メニュー					
	①生姜焼き丼 ②みそしる ③浅漬け	①キーマカレーライス ②サラダ	①パスタ ②スープ ③サラダ	①生姜カレーライス ②サラダ	①三食丼 ②みそしる ③白桃
1人前当たりのグラム表					
	①生姜焼き丼 ごはん 160g 豚小間 120g 玉ねぎ 20g 人参 5g 生姜 4g にんにく 0.5g 醤油 大さじ1/2 砂糖 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2 酒 大さじ1/2 ごま油 1g キャベツ 30g ②みそしる 小松菜 25g 油揚げ 2g ネギ 5g しいたけ 1g 和風だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ③浅漬け カブ 15g 人参 15g 素 適量	①キーマカレーライス ごはん 160g うこん 1g オリーブオイル 小さじ1/2 塩 0.2g スパイス 5g 豚ひき 80g 玉ねぎ 65g トマト缶 50g ②サラダ 小松菜 15g じゃがいも 80g キュウリ 6g 人参 6g ハム 5g マヨネーズ 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/2 コンソメ 小さじ1/2 塩コショウ 0.2g 玉ねぎ 13g	①パスタ パスタ 230g オリーブオイル 大さじ1 めんつゆ 大さじ1 明太ペースト 15g 高菜 30g 玉ねぎ 25g ②スープ 小松菜 23g 人参 10g しめじ 10g コンソメ 小さじ1 塩コショウ 0.2g ③サラダ 小松菜 23g ツナ 5g 人参 10g ドレッシング 適量	①生姜カレーライス ごはん 160g うこん 1g オリーブオイル 小さじ1/2 塩 少々 スパイス 5g 鶏もも 40g 玉ねぎ 20g ヨーグルト 4g バナナ 8g トマト缶 30g ②サラダ ブロッコリー 30g キュウリ 6g レタス 25g ツナ 5g コーン 5g ドレッシング 適量	①三食丼 ごはん 160g 油 大さじ1/2 豚ひき 80g 卵 40g 小松菜 30g 和風だし 小さじ1 砂糖 大さじ1/2 生姜 小さじ1 醤油 大さじ1・小さじ1/2 みりん 大さじ1 ②みそしる なめこ 20g 豆腐 20g 和風だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ③白桃 15g

## 献立表

[illegible]

# 献立表

1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)
メニュー					
①小松菜ベベロンチーノ ②スープ	①親子丼 ②みそしる ③浅漬け	①キーマカレーライス ②サラダ	①ごはん ②肉豆腐 ③小松菜炒め ④みそしる	①生姜カレーライス ②ポテサラ(市販)	①ごはん ②シチュー ③ゴボウサラダ
1人前当たりのグラム表					
①小松菜ベベロンチーノ パスタ 230g オリーブオイル 大さじ1 小松菜 45g にんにく 10g ハム 3g 玉ねぎ 25g 塩コショウ 0.4g 醤油 小さじ1  ②スープ キャベツ 15g ウィンナー 8g 人参 10g 玉ねぎ 10g クルトン 2g トマト缶 50g コンソメ 小さじ1	①親子丼 ごはん 160g 鶏もも 150g 卵 100g 和風だし 小さじ1 砂糖 小さじ1 醤油 大さじ1/2 酒 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2 油 小さじ1/2  ②みそしる 小松菜 25g 油揚げ 2g しいたけ 1g ネギ 5g 和風だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1  ③浅漬け キャベツ 15g 人参 15g 素 適量	①キーマカレーライス ごはん 160g うどん 1g オリーブオイル 小さじ1/2 塩 0.2g スパイス 5g 豚ひき 80g 玉ねぎ 65g トマト缶 50g  ②サラダ 水菜 13g キュウリ 6g 小松菜 23g のり 0.5g ごま油 2g 醤油 小さじ1 鶏ガラ 小さじ1/2 にんにく 小さじ1/2 わかめ 2g	①ごはん 150g ②肉豆腐 豚小間 75g 豆腐 150g 春雨 25g 砂糖 大さじ1/4 醤油 12ml みりん 大さじ1 酒 大さじ1/2 ネギ 30g ③小松菜炒め 小松菜 23g 人参 10g しいたけ 3g 和風だし 小さじ1/2 醤油 小さじ1  ④みそしる 大根 15g 油揚げ 2g しいたけ 1g ふ 5g 和風だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1	①生姜カレーライス ごはん 160g うどん 1g オリーブオイル 小さじ1/2 塩 少々 スパイス 5g 鶏もも 40g 玉ねぎ 20g ヨーグルト 4g バナナ 8g トマト缶 30g ②ポテサラ(市販) 60g	①ごはん 160g ②シチュー ルウ 15g 玉ねぎ 25g 人参 10g ウィンナー 15g 小松菜 70g ③ゴボウサラダ(市販) 60g