

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	①豚キムチ丼	①ごはん	①パン	①生姜カレーライス	①うどん
②おすまし	②みそしる	②唐揚げ	②スープ	②サラダ	②大学芋
③唐揚げ	③たくあん	③みそしる	③サラダ		
④煮物		④たくあん			
1人前当たりのグラム表					
①炊き込みご飯	①豚キムチ丼	①ごはん	150g	①パン	①生姜カレーライス
ごはん	150g	ごはん	160g	ロールパン	160g
筍	30g	豚小間	120g	食パン	うどん
鶏肉	16g	人参	13g	ハム	もち
ゴボウ	13g	白菜	100g	チーズ	小松菜
人参	10g	もやし	16g	ウインナー	20g
和風だし	小さじ1	素	大さじ1/2	大さじ1	人参
醤油	大さじ1/2	油	大さじ1/2	ケチャップ	13g
みりん	大さじ1/2			小さじ1/2	油揚げ
酒	大さじ1/2	②みそしる		スパイス	4g
		大根	15g	鶏もも	3g
②おすまし		わかめ	3g	玉ねぎ	油揚げ
小松菜	25g	油揚げ	2g	ヨーグルト	40g
花ふ	5g	和風だし	小さじ1/2	人参	めんつゆ
鶏肉	10g	味噌	小さじ1	10g	100g
白だし	小さじ1		小麦粉	バナナ	
		③たくあん	適量	玉ねぎ	
③唐揚げ(市販)			小松菜	トマト缶	
	100g		20g	人参	さつま芋
④煮物		③みそしる	25g	10g	83g
鶏もも	100g	小松菜	小松菜	10g	
里芋	50g	豆腐	20g	トマト缶	
レンコン	50g	和風だし	小さじ1/2	人参	大さじ1
人参	20g	みそ	5g	10g	ごま
筍	20g	④たくあん	70g	コーン	少々
ゴボウ	10g	20g	小松菜	5g	みりん
大根	50g		20g	コーン	小さじ2
和風だし	小さじ1/2		5g	ドレッシング	30g
砂糖	大さじ1		5g	適量	砂糖
みりん	大さじ1/2		マヨネーズ		醤油
醤油	大さじ1 · 1/2		和風だし		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

献立表

1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)																																																																																																																																																																																				
メニュー																																																																																																																																																																																									
①パン ②ロールキャベツ ③ヨーグルト	①小松菜鶏丼 ②みそしる ③浅漬け	①キーマカレーライス ②サラダ	①ハンバーグ丼 ②みそしる ③サラダ	①生姜カレーライス ②サラダ	①高菜チャーハン ②サラダ ③スープ																																																																																																																																																																																				
1人前当たりのグラム表																																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <tbody> <tr> <td>①パン</td><td>①小松菜丼</td><td>①キーマカレーライス</td><td>①ハンバーグ丼</td><td>①生姜カレーライス</td><td>①高菜チャーハン</td></tr> <tr> <td>ロールパン 60g</td><td>ごはん 160g</td><td>ごはん 160g</td><td>ごはん 160g</td><td>ごはん 160g</td><td>ごはん 160g</td></tr> <tr> <td>バケット 20g</td><td>鶏もも 150g</td><td>うこん 1g</td><td>キャベツ 30g</td><td>うこん 1g</td><td>高菜 40g</td></tr> <tr> <td>卵 20g</td><td>ネギ 10g</td><td>オリーブオイル</td><td>ひき肉 130g</td><td>オリーブオイル</td><td>塩コショウ 0.2g</td></tr> <tr> <td>ツナ 16g</td><td>小松菜 95g</td><td>小さじ1/2</td><td>玉ねぎ 40g</td><td>小さじ1/2</td><td>ごま油 大さじ1/2</td></tr> <tr> <td>小松菜 40g</td><td>人参 15g</td><td>塩 0.2g</td><td>人参 13g</td><td>塩 少々</td><td>卵 30g</td></tr> <tr> <td>マヨネーズ 小さじ2</td><td>鶏ガラ 小さじ1/2</td><td>スパイス</td><td>パン粉 13g</td><td>スパイス 5g</td><td>ネギ 10g</td></tr> <tr> <td>塩コショウ 0.2g</td><td>ウェイパー 小さじ1/2</td><td>豚ひき 80g</td><td>卵 12g</td><td>鶏もも 40g</td><td>和風だし 小さじ1/2</td></tr> <tr> <td>にんにく 小さじ1</td><td>塩コショウ 0.2g</td><td>玉ねぎ 65g</td><td>塩コショウ 0.2g</td><td>玉ねぎ 20g</td><td>醤油 大さじ1/2</td></tr> <tr> <td>マーガリン 大さじ1/2</td><td></td><td>トマト缶 50g</td><td>小松菜 23g</td><td>ヨーグルト 4g</td><td></td></tr> <tr> <td>バセリ 1g</td><td>②みそしる</td><td></td><td>ケチャップ 大さじ1</td><td>バナナ 8g</td><td>②サラダ</td></tr> <tr> <td></td><td>なめこ 20g</td><td>②サラダ</td><td>ソース 大さじ1</td><td>トマト缶 30g</td><td>春雨 25g</td></tr> <tr> <td>②ロールキャベツ</td><td>豆腐 20g</td><td>レタス 25g</td><td>砂糖 大さじ1</td><td></td><td>人参 6g</td></tr> <tr> <td>ロールキャベツ</td><td>和風だし 小さじ1/2</td><td>人参 10g</td><td></td><td>②サラダ</td><td>キュウリ 6g</td></tr> <tr> <td></td><td>60g</td><td>みそ 小さじ1</td><td>小松菜 23g</td><td>かぼちゃ 40g</td><td>小松菜 23g</td></tr> <tr> <td>人参 25g</td><td></td><td>小松菜 23g</td><td>②みそしる 4g</td><td>ハム 5g</td><td>ハム 5g</td></tr> <tr> <td>しめじ 25g</td><td>③浅漬け</td><td>ドレッシング</td><td>小松菜 25g</td><td>小松菜 20g</td><td>キクラゲ 5g</td></tr> <tr> <td>カブ 35g</td><td>カブ 15g</td><td>適量</td><td>ハム 1g</td><td>マヨネーズ 大さじ1/2</td><td>ごま油 2g</td></tr> <tr> <td>コンソメ 大さじ1/2</td><td>人参 15g</td><td></td><td>ネギ 5g</td><td>コンソメ 小さじ1/2</td><td>醤油 大さじ1/2</td></tr> <tr> <td>トマト缶 40g</td><td>素 適量</td><td></td><td>和風だし 小さじ1/2</td><td>砂糖 小さじ1/2</td><td>砂糖 大さじ1/2</td></tr> <tr> <td>塩コショウ 0.1g</td><td></td><td></td><td>みそ 小さじ1</td><td>塩コショウ 0.2g</td><td>酢 大さじ1/2</td></tr> <tr> <td>③ヨーグルト</td><td></td><td></td><td>③サラダ</td><td></td><td>鶏ガラ 小さじ1/2</td></tr> <tr> <td>ヨーグルト 25g</td><td></td><td></td><td>水菜 13g</td><td></td><td>③スープ 3g</td></tr> <tr> <td>バナナ 50g</td><td></td><td></td><td>人参 10g</td><td></td><td>わかめ 5g</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>ツナ 5g</td><td></td><td>ネギ 5g</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>小松菜 23g</td><td></td><td>醤油 小さじ1/2</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td>ドレッシング 適量</td><td></td><td>鶏ガラ 小さじ1/2</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>しょうが 小さじ1/2</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ウェイパー 小さじ1/2</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>塩コショウ 0.2g</td></tr> </tbody> </table>						①パン	①小松菜丼	①キーマカレーライス	①ハンバーグ丼	①生姜カレーライス	①高菜チャーハン	ロールパン 60g	ごはん 160g	バケット 20g	鶏もも 150g	うこん 1g	キャベツ 30g	うこん 1g	高菜 40g	卵 20g	ネギ 10g	オリーブオイル	ひき肉 130g	オリーブオイル	塩コショウ 0.2g	ツナ 16g	小松菜 95g	小さじ1/2	玉ねぎ 40g	小さじ1/2	ごま油 大さじ1/2	小松菜 40g	人参 15g	塩 0.2g	人参 13g	塩 少々	卵 30g	マヨネーズ 小さじ2	鶏ガラ 小さじ1/2	スパイス	パン粉 13g	スパイス 5g	ネギ 10g	塩コショウ 0.2g	ウェイパー 小さじ1/2	豚ひき 80g	卵 12g	鶏もも 40g	和風だし 小さじ1/2	にんにく 小さじ1	塩コショウ 0.2g	玉ねぎ 65g	塩コショウ 0.2g	玉ねぎ 20g	醤油 大さじ1/2	マーガリン 大さじ1/2		トマト缶 50g	小松菜 23g	ヨーグルト 4g		バセリ 1g	②みそしる		ケチャップ 大さじ1	バナナ 8g	②サラダ		なめこ 20g	②サラダ	ソース 大さじ1	トマト缶 30g	春雨 25g	②ロールキャベツ	豆腐 20g	レタス 25g	砂糖 大さじ1		人参 6g	ロールキャベツ	和風だし 小さじ1/2	人参 10g		②サラダ	キュウリ 6g		60g	みそ 小さじ1	小松菜 23g	かぼちゃ 40g	小松菜 23g	人参 25g		小松菜 23g	②みそしる 4g	ハム 5g	ハム 5g	しめじ 25g	③浅漬け	ドレッシング	小松菜 25g	小松菜 20g	キクラゲ 5g	カブ 35g	カブ 15g	適量	ハム 1g	マヨネーズ 大さじ1/2	ごま油 2g	コンソメ 大さじ1/2	人参 15g		ネギ 5g	コンソメ 小さじ1/2	醤油 大さじ1/2	トマト缶 40g	素 適量		和風だし 小さじ1/2	砂糖 小さじ1/2	砂糖 大さじ1/2	塩コショウ 0.1g			みそ 小さじ1	塩コショウ 0.2g	酢 大さじ1/2	③ヨーグルト			③サラダ		鶏ガラ 小さじ1/2	ヨーグルト 25g			水菜 13g		③スープ 3g	バナナ 50g			人参 10g		わかめ 5g				ツナ 5g		ネギ 5g				小松菜 23g		醤油 小さじ1/2				ドレッシング 適量		鶏ガラ 小さじ1/2						しょうが 小さじ1/2						ウェイパー 小さじ1/2						塩コショウ 0.2g				
①パン	①小松菜丼	①キーマカレーライス	①ハンバーグ丼	①生姜カレーライス	①高菜チャーハン																																																																																																																																																																																				
ロールパン 60g	ごはん 160g	ごはん 160g	ごはん 160g	ごはん 160g	ごはん 160g																																																																																																																																																																																				
バケット 20g	鶏もも 150g	うこん 1g	キャベツ 30g	うこん 1g	高菜 40g																																																																																																																																																																																				
卵 20g	ネギ 10g	オリーブオイル	ひき肉 130g	オリーブオイル	塩コショウ 0.2g																																																																																																																																																																																				
ツナ 16g	小松菜 95g	小さじ1/2	玉ねぎ 40g	小さじ1/2	ごま油 大さじ1/2																																																																																																																																																																																				
小松菜 40g	人参 15g	塩 0.2g	人参 13g	塩 少々	卵 30g																																																																																																																																																																																				
マヨネーズ 小さじ2	鶏ガラ 小さじ1/2	スパイス	パン粉 13g	スパイス 5g	ネギ 10g																																																																																																																																																																																				
塩コショウ 0.2g	ウェイパー 小さじ1/2	豚ひき 80g	卵 12g	鶏もも 40g	和風だし 小さじ1/2																																																																																																																																																																																				
にんにく 小さじ1	塩コショウ 0.2g	玉ねぎ 65g	塩コショウ 0.2g	玉ねぎ 20g	醤油 大さじ1/2																																																																																																																																																																																				
マーガリン 大さじ1/2		トマト缶 50g	小松菜 23g	ヨーグルト 4g																																																																																																																																																																																					
バセリ 1g	②みそしる		ケチャップ 大さじ1	バナナ 8g	②サラダ																																																																																																																																																																																				
	なめこ 20g	②サラダ	ソース 大さじ1	トマト缶 30g	春雨 25g																																																																																																																																																																																				
②ロールキャベツ	豆腐 20g	レタス 25g	砂糖 大さじ1		人参 6g																																																																																																																																																																																				
ロールキャベツ	和風だし 小さじ1/2	人参 10g		②サラダ	キュウリ 6g																																																																																																																																																																																				
	60g	みそ 小さじ1	小松菜 23g	かぼちゃ 40g	小松菜 23g																																																																																																																																																																																				
人参 25g		小松菜 23g	②みそしる 4g	ハム 5g	ハム 5g																																																																																																																																																																																				
しめじ 25g	③浅漬け	ドレッシング	小松菜 25g	小松菜 20g	キクラゲ 5g																																																																																																																																																																																				
カブ 35g	カブ 15g	適量	ハム 1g	マヨネーズ 大さじ1/2	ごま油 2g																																																																																																																																																																																				
コンソメ 大さじ1/2	人参 15g		ネギ 5g	コンソメ 小さじ1/2	醤油 大さじ1/2																																																																																																																																																																																				
トマト缶 40g	素 適量		和風だし 小さじ1/2	砂糖 小さじ1/2	砂糖 大さじ1/2																																																																																																																																																																																				
塩コショウ 0.1g			みそ 小さじ1	塩コショウ 0.2g	酢 大さじ1/2																																																																																																																																																																																				
③ヨーグルト			③サラダ		鶏ガラ 小さじ1/2																																																																																																																																																																																				
ヨーグルト 25g			水菜 13g		③スープ 3g																																																																																																																																																																																				
バナナ 50g			人参 10g		わかめ 5g																																																																																																																																																																																				
			ツナ 5g		ネギ 5g																																																																																																																																																																																				
			小松菜 23g		醤油 小さじ1/2																																																																																																																																																																																				
			ドレッシング 適量		鶏ガラ 小さじ1/2																																																																																																																																																																																				
					しょうが 小さじ1/2																																																																																																																																																																																				
					ウェイパー 小さじ1/2																																																																																																																																																																																				
					塩コショウ 0.2g																																																																																																																																																																																				

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小松菜ペペロンチーノ 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小松菜ペペロンチーノ パスタ オリーブオイル 小松菜 にんにく ハム 玉ねぎ 塩コショウ 醤油	①親子丼 230g ごはん 鶏もも 大さじ1 卵 45g 和風だし 10g 砂糖 3g 醤油 25g 酒 0.4g みりん 小さじ1 油	①キーマカレーライス 160g ごはん 150g うこん 100g オリーブオイル 小さじ1 塩 小さじ1/2 スパイス 大さじ1/2 豚ひき 大さじ1/2 玉ねぎ 小さじ1/2 トマト缶	①ごはん 160 g 1g 豚小間 豆腐 0.2g 5 g 80g 65g 50g 30g	①生姜カレーライス ごはん うこん 豚小間 豆腐 春雨 砂糖 醤油 みりん 酒 ネギ	①ごはん 160 g 1g ②シチュー ルウ 玉ねぎ 少々 人参 5 g 40 g 20 g 4 g 8 g 30 g
②スープ キャベツ ワインナー 人参 玉ねぎ クルトン トマト缶 コンソメ	②みそしる 15g 小松菜 8g 油揚げ 10g しいたけ 10g ネギ 2g 和風だし 50g みそ 小さじ1	②サラダ 25g 水菜 2g キュウリ 1g 小松菜 5g のり 小さじ1/2 ごま油 小さじ1 醤油 鶏ガラ ③浅漬け キャベツ 人参 素	13g 6g 23g 0.5g 2g 23g 15g 2g 15g 15g 適量	③小松菜炒め 小松菜 人参 しいたけ ごま油 醤油 小さじ1/2 ④みそしる 大根 油揚げ しいたけ ふ 和風だし みそ	23g ②ポテサラ(市販) 10g 3g 小さじ1/2 15g 2g 1g 5g 小さじ1/2 小さじ1