

# 献立表

# 献立表

# 献立表

2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)
メニュー				
①ラーメン ②野菜炒め	①まぜごはん ②みそしる ③卵焼き ④切干大根	①キーマカレーライス ②サラダ	①タコライス ②スープ	①生姜カレーライス ②サラダ
1人前当たりのグラム表				
①ラーメン めん 酒 塩 コショウ 鶏ガラ 生姜 ネギ ハム 卵 小松菜	①まぜごはん 200g 大きじ1/2 高菜 1.6g 0.4g 小さじ1/2 小松菜 小さじ1/2 ゴボウ 17g 豚小間 6g 大根 30g 人参 10g みそ 和風だし	①キーマカレーライス 160g ごはん 30g うこん オリーブオイル ②みそしる 25g 塩 6g 豚ひき 30g 玉ねぎ 6g トマト缶 小さじ1 トマト缶 6g 人参 25g 塩 5g にんにく 80g コーン 65g トマト缶 50g コンソメ ケチャップ 塩コショウ 30g オリーブオイル 大根 40g ツナ 5g マヨネーズ 0.4g 醤油 和風だし 和風だし 玉ねぎ しめじ コンソメ 塩コショウ 160g ごはん 1g 玉ねぎ 人参 13g ひき肉 80g 小松菜 25g 塩 5g スパイス 豚ひき 80g コーン 10g トマト缶 26g 玉ねぎ 20g 人参 40g ヨーグルト バナナ 8g トマト缶 30g ②野菜炒め 小松菜 人参 もやし 豚小間 ごま油 塩コショウ 酒 醤油	①タコライス 160g ごはん 1g 玉ねぎ 人参 13g ひき肉 80g 小松菜 25g 塩 5g スパイス 豚ひき 80g コーン 10g トマト缶 26g 玉ねぎ 20g コンソメ ケチャップ 塩コショウ 0.2g オリーブオイル 30g 大根 30g 5g マヨネーズ 大さじ1/2 ②スープ 醤油 和風だし 和風だし 玉ねぎ しめじ コンソメ 塩コショウ 1g ②サラダ 5g ポテトサラダ(市販) 60g 23g 10g 10g 小さじ1 0.2g	①生姜カレーライス 160g ごはん 1g 玉ねぎ 人参 13g オリーブオイル ひき肉 80g 小松菜 25g 塩 5g スパイス 豚ひき 80g コーン 10g トマト缶 26g 玉ねぎ 20g コンソメ ケチャップ 塩コショウ 0.2g オリーブオイル 30g 大根 30g 5g マヨネーズ 大さじ1/2 ②スープ 醤油 和風だし 和風だし 玉ねぎ しめじ コンソメ 塩コショウ 1g ②サラダ 5g ポテトサラダ(市販) 60g 23g 10g 10g 小さじ1 0.2g

# 献立表

2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)
メニュー				
①ピザ ②スープ	①きつねうどん ②磯部揚げ	①キーマカレーライス ②サラダ	①天丼 ②みそしる ③たくあん	①生姜カレーライス ②焼きトマト
1人前当たりのグラム表				
①ピザ 生地 ソナ 小松菜 トマト ワインナー チーズ マヨネーズ ピザソース ②スープ 小松菜 玉ねぎ 人参 ハム しめじ コンソメ 塩コショウ	①きつねうどん 108g 小松菜 10g 油揚げ 23g ネギ 50g かまぼこ 34g めんつゆ 30g うどん 大さじ1/2 大さじ1 ②磯部揚げ ちくわ 青のり 23g 天ぷら粉 10g 10g 5g 10g 10g 小さじ1 0.2g	①キーマカレーライス 10g ごはん 15g うこん 10g オリーブオイル 15g 100g 塩 250g スパイス 豚ひき 玉ねぎ 30g トマト缶 小さじ1 適量 ②サラダ 小松菜 レタス 人参 魚肉 ドレッシング 大さじ1	①天丼 160g ごはん 1g 春菊 レンコン 小さじ1/2 0.2g ちくわ 5g 鶏むね 80g てんぷら粉 65g めんつゆ 50g ②みそしる ②サラダ 小松菜 25g 豆腐 25g ネギ 10g しいたけ 5g 和風だし みそ 大さじ1 ③たくあん	①生姜カレーライス 160g ごはん 30g うこん 30g オリーブオイル 13g 15g 塩 35g スパイス 適量 鶏もも 大さじ2 玉ねぎ ヨーグルト バナナ 23g トマト缶 20g 5g ②焼きトマト 1g トマト 小さじ1/2 ツナ 小さじ1 マヨネーズ 20g ブラックペッパー 1.25g