

献立表

2/2(月)		2/3(火)		2/4(水)		2/5(木)		2/6(金)	
メニュー									
①ごはん		①中華丼		①キーマカレーライス		①ごはん		①生姜カレーライス	
②とんかつ		②ナムル		②サラダ		②手羽煮		②サラダ	
③みそしる		③スープ				③卵焼き			
④たくあん						④ゼリー			
1人前当たりのグラム表									
①ごはん 150g		①中華丼		①キーマカレーライス		①ごはん 150g		①生姜カレーライス	
		ごはん 160g		ごはん 160 g				ごはん 160 g	
②とんかつ		ニラ 5g		うこん 1 g		②手羽煮		うこん 1 g	
とんかつ 120g		もやし 20g		オリーブオイル		手羽元 120g		オリーブオイル	
キャベツ 20g		うずら 10g		小さじ1/2		白菜 23g		小さじ1/2	
		人参 15g		塩 0.2g		大根 60g		塩 少々	
③みそしる		筍 10g		スパイス 5 g		人参 25g		スパイス 5 g	
大根 15g		きくらげ 10g		豚ひき 80g		しめじ 25g		鶏もも 40 g	
小松菜 25g		イカ 10g		玉ねぎ 65g		和風だし 小さじ1/2		玉ねぎ 20 g	
豆腐 20g		インゲン 7g		トマト缶 50g		醤油 小さじ1		ヨーグルト 4 g	
しいたけ 1g		鶏ガラ 小さじ1/2				酒 小さじ1		バナナ 8 g	
和風だし 小さじ1/2		塩コショウ 0.2g		②サラダ		みりん 小さじ1		トマト缶 30 g	
みそ 小さじ1		ウェイパー 小さじ1/2		水菜 13g		砂糖 0.4g			
				小松菜 23g		塩コショウ 0.2g		②サラダ	
④たくあん 20g		②ナムル		ツナ 5g				マカロニ 30g	
		小松菜 23g		ドレッシング		③卵焼き		小松菜 15g	
		もやし 40g		適量		卵 40g		ハム 5g	
		にんにく 小さじ1/2				ニラ 6g		人参 6g	
		醤油 3.75g				和風だし 小さじ1/2		マヨネーズ 大さじ1/2	
		鶏ガラ 1.25g				塩 0.1g		コンソメ 小さじ1/2	
		ごま油 2.5g				油 0.4g		砂糖 小さじ1/2	
		③スープ				④ゼリー 65g		塩コショウ 0.2g	
		卵 10g							
		ネギ 5g							
		鶏ガラ 小さじ1/2							
		生姜 小さじ1/2							
		醤油 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

2/9(月)		2/10(火)		2/11(水)		2/12(木)		2/13(金)	
メニュー									
①ごはん		①パン		①キーマカレーライス		①きのご pasta		①生姜カレーライス	
②ちくわチリ		②スープ		②おひたし		②スープ		②ジャーマンポテト	
③スープ						③ガーリックフランス			
④シューマイ									
1人前当たりのグラム表									
①ごはん 150g		①パン		①キーマカレーライス		①きのご pasta		①生姜カレーライス	
		ロールパン 90g		ごはん 160 g		パスタ 230g		ごはん 160 g	
②ちくわチリ		ハンバーグ 60g		うどん 1 g		玉ねぎ 25g		うどん 1 g	
ちくわ 60g		ポテサラ(市販)		オリーブオイル		小松菜 60g		オリーブオイル	
ピーマン 18g		30g		小さじ1/2		ベーコン 36g		小さじ1/2	
玉ねぎ 40g		ケチャップ		塩 0.2g		しめじ 30g		塩 少々	
生姜 5g		大さじ1		スパイス 5 g		牛乳 200g		スパイス 5 g	
にんにく 5g				豚ひき 80g		コンソメ 小さじ1/2		鶏もも 40 g	
豆板醤 1.25g		②スープ		玉ねぎ 65g		塩 1.25g		玉ねぎ 20 g	
油 1.25g		小松菜 23g		トマト缶 50g		コショウ 0.5g		ヨーグルト 4 g	
ケチャップ 大さじ1		玉ねぎ 10g						バナナ 8 g	
酒 大さじ1/2		人参 10g		②おひたし		②スープ		トマト缶 30 g	
砂糖 小さじ1/2		ハム 5g		小松菜 70g		小松菜 23g			
醤油 小さじ1/2		コンソメ 小さじ1		塩昆布 1g		人参 10g		②ジャーマンポテト	
鶏ガラ 0.8g		塩コショウ 0.2g		砂糖 小さじ1/2		舞茸 6g		じゃがいも 150g	
片栗粉 3.75g				めんつゆ 大さじ1/2		玉ねぎ 10g		玉ねぎ 10g	
						コンソメ 小さじ1		ベーコン 20g	
③スープ						塩コショウ 0.2g		にんにく 5g	
卵 10g								塩 0.8g	
わかめ 3g						③ガーリックフランス		コショウ 0.2g	
鶏ガラ 小さじ1/2						バケット 20g		オリーブオイル	
生姜 小さじ1/2						にんにく 大さじ1/2		大さじ1	
醤油 小さじ1/2						塩コショウ 0.2g		パセリ 0.1g	
ウェイパー 小さじ1/2						オリーブオイル			
塩コショウ 0.2g						大さじ1			
						パセリ 少々			
④シューマイ(2ヶ)									
60g									

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 200g 酒 大さじ1/2 塩 1.6g コショウ 0.4g 鶏ガラ 小さじ1/2 生姜 小さじ1/2 ネギ 17g ハム 6g 卵 30g 小松菜 10g ②野菜炒め 小松菜 20g 人参 10g もやし 20g 豚小間 45g ごま油 大さじ1/2 塩コショウ 0.4g 酒 3.7g 醤油 小さじ1	①まぜごはん ごはん 160g 高菜 30g ②みそしる 小松菜 25g ゴボウ 6g 豚小間 20g 大根 30g 人参 6g みそ 小さじ1 和風だし 小さじ1/2 ③卵焼き 卵 40g 和風だし 小さじ1/2 油 0.4g ④切干大根 切干 60g 人参 15g 油揚げ 10g しいたけ 2g 醤油 小さじ1 みりん 小さじ1 和風だし 小さじ1/2 ごま油 1g	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 30g 大根 30g ツナ 5g マヨネーズ 大さじ1/2 醤油 小さじ1/2 和風だし 小さじ1/2 ③スープ 小松菜 23g 玉ねぎ 10g しめじ 10g コンソメ 小さじ1 塩コショウ 0.2g	①タコライス ごはん 160g 玉ねぎ 40g 人参 13g ひき肉 80g 小松菜 25g にんにく 5g コーン 10g トマト缶 26g コンソメ 小さじ1/2 ケチャップ 大さじ1/2 塩コショウ 0.2g オリーブオイル 1g ②スープ 小松菜 23g 玉ねぎ 10g しめじ 10g コンソメ 小さじ1 塩コショウ 0.2g	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 ポテトサラダ(市販) 60g

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天井 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 108g ツナ 10g 小松菜 23g トマト 50g ウィンナー 34g チーズ 30g マヨネーズ 大さじ1/2 ピザソース 大さじ1 ②スープ 小松菜 23g 玉ねぎ 10g 人参 10g ハム 5g しめじ 10g コンソメ 小さじ1 塩コショウ 0.2g	①きつねうどん 小松菜 10g 油揚げ 15g ネギ 10g かまぼこ 15g めんつゆ 100g うどん 250g ②磯部揚げ ちくわ 30g 青のり 小さじ1 天ぷら粉 適量 ③たくあん 20g	①キーマカレーライス ごはん 160 g うこん 1 g オリーブオイル 小さじ1/2 塩 0.2g スパイス 5 g 豚ひき 80g 玉ねぎ 65g トマト缶 50g ②サラダ 小松菜 23g レタス 25g 人参 10g 魚肉 5g ドレッシング 大さじ1	①天井 ごはん 160g 春菊 30g レンコン 30g ゴボウ 13g ちくわ 15g 鶏むね 35g てんぷら粉 適量 めんつゆ 大さじ2 ②みそしる 小松菜 23g 豆腐 20g ネギ 5g しいたけ 1g 和風だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ③たくあん 20g	①生姜カレーライス ごはん 160 g うこん 1 g オリーブオイル 小さじ1/2 塩 少々 スパイス 5 g 鶏もも 40 g 玉ねぎ 20 g ヨーグルト 4 g バナナ 8 g トマト缶 30 g ②焼きトマト トマト 40g ツナ 7g マヨネーズ 小さじ1/2 ブラックペッパー 1.25g