

# 献立表

| 3/2(月)   | 3/3(火)   | 3/4(水)  | 3/5(木)  | 3/6(金)   |
|--|--|---|---|--|
| メニュー   |  |   |   |  |
| ①ちらしずし<br>②おすまし<br>③桃まんじゅう   | ①焼き肉丼<br>②みそしる<br>③煮びたし  | ①うどん<br>②揚げ出し   | ①ごはん<br>②ロールキャベツ<br>③卵焼き<br>④サラダ  | ①生姜カレーライス<br>②ポトフ  |
| 1人前当たりのグラム表  |  |   |   |  |
| ①ちらしずし<br>ごはん 160g<br>サバ 80g<br>小松菜 23g<br>卵 16g<br>のり 0.4g<br>紅ショウガ 3g<br>ゴマ 0.3g<br>すし酢 大さじ1<br><br>②おすまし<br>ふ 5g<br>小松菜 10g<br>しいたけ 1g<br>白だし 小さじ1<br><br>③桃まんじゅう 30g | ①焼き肉丼<br>ごはん 160g<br>豚小間 120g<br>もやし 16g<br>人参 13g<br>ネギ 10g<br>油 大さじ1/2<br>タレ 大さじ1/2<br><br>②みそしる<br>なめこ 20g<br>豆腐 20g<br>だし 小さじ1/2<br>みそ 小さじ1<br><br>③煮びたし<br>小松菜 20g<br>油あげ 3g<br>しめじ 5g<br>だし 小さじ1/2<br>めんつゆ 大さじ1<br>砂糖 小さじ1/2 | ①うどん 250g<br>めんつゆ 100g<br>ネギ 10g<br><br>②揚げ出し<br>豆腐 150g<br>しいたけ 3g<br>人参 10g<br>小松菜 15g<br>白菜 10g<br>片栗粉 適量<br>めんつゆ 大さじ1 | ①ごはん 150g<br><br>②ロールキャベツ<br>ロールキャベツ 30g(1個)<br>しめじ 25g<br>人参 20g<br>コンソメ 大さじ1/2<br>塩コショウ 0.2g<br><br>③卵焼き<br>卵 40g<br>ニラ 6g<br>だし 小さじ1/2<br>塩 0.1g<br>油 0.4g<br><br>④サラダ<br>小松菜 25g<br>ツナ 5g<br>人参 10g<br>マヨネーズ 大さじ1/2<br>だし 小さじ1/2<br>醤油 小さじ1/2 | ①生姜カレーライス<br>ごはん 160 g<br>うこん 1 g<br>オリーブオイル 小さじ1/2<br>塩 少々<br>スパイス 5 g<br>鶏もも 40 g<br>玉ねぎ 20 g<br>ヨーグルト 4 g<br>バナナ 8 g<br>トマト缶 30 g<br><br>②ポトフ<br>じゃがいも 150g<br>人参 25g<br>玉ねぎ 40g<br>小松菜 23g<br>ウィンナー 17g<br>コンソメ 大さじ1<br>塩コショウ 0.2g |

# 献立表

| 3/9(月)   | 3/10(火)  | 3/11(水)   | 3/12(木)   | 3/13(金)  |
|--|--|---|---|--|
| メニュー   |  |   |   |  |
| ①三食丼<br>②みそしる<br>③浅漬け  | ①キーマカレーライス<br>②サラダ   | ①ごはん<br>②ハンバーグ<br>③みそしる<br>④サラダ   | ①ナポリタン<br>②スープ  | ①生姜カレーライス<br>②サラダ  |
| 1人前当たりのグラム表  |  |   |   |  |
| ①三食丼<br>ごはん 160g<br>油 大さじ1<br>豚ひき 80g<br>生姜 小さじ1<br>醤油 大さじ1<br>酒 大さじ1<br>みりん 大さじ1<br>砂糖 大さじ1/2<br>卵 40g<br>小松菜 30g<br>だし 小さじ1<br><br>②みそしる<br>玉ねぎ 13g<br>わかめ 5g<br>じゃがいも 30g<br>だし 小さじ1/2<br>みそ 小さじ1<br><br>③浅漬け<br>キャベツ 15g<br>人参 15g<br>素 適量 | ①キーマカレーライス<br>ごはん 160 g<br>うこん 1 g<br>オリーブオイル<br>小さじ1/2<br>塩 0.2g<br>スパイス 5 g<br>豚ひき 80g<br>玉ねぎ 65g<br>トマト缶 50g<br>②サラダ<br>わかめ 20g<br>ちくわ 6g<br>人参 10g<br>ドレッシング<br>大さじ1 | ①ごはん 150g<br>②ハンバーグ<br>豚ひき 130g<br>玉ねぎ 40g<br>人参 13g<br>パン粉 13g<br>卵 12g<br>塩コショウ 0.2g<br>小松菜 23g<br>ケチャップ 大さじ1<br>ソース 大さじ1<br>砂糖 大さじ1<br>③みそしる<br>わかめ 3g<br>ネギ 5g<br>油あげ 2g<br>だし 小さじ1/2<br>みそ 小さじ1<br><br>④サラダ<br>小松菜 23g<br>水菜 13g<br>人参 10g<br>ちくわ 4g<br>ドレッシング<br>大さじ1 | ①ナポリタン<br>パスタ 230g<br>オリーブオイル<br>大さじ1<br>小松菜 45g<br>人参 15g<br>ウィンナー 6g<br>玉ねぎ 25g<br>トマト缶 50g<br>ケチャップ 大さじ1<br>砂糖 小さじ1<br>塩コショウ 0.2g<br>②スープ<br>小松菜 23g<br>しめじ 10g<br>人参 10g<br>コンソメ 小さじ1<br>塩コショウ 0.2g | ①生姜カレーライス<br>ごはん 160 g<br>うこん 1 g<br>オリーブオイル<br>小さじ1/2<br>塩 少々<br>スパイス 5 g<br>鶏もも 40 g<br>玉ねぎ 20 g<br>ヨーグルト 4 g<br>バナナ 8 g<br>トマト缶 30 g<br><br>②サラダ<br>わかめ 2g<br>ちくわ 4g<br>小松菜 23g<br>ドレッシング<br>大さじ1 |

# 献立表

| 3/16(月)  | 3/17(火)   | 3/18(水)   | 3/19(木)   | 3/20(金)   |
|--|---|---|---|---|
| メニュー   |   |   |   |   |
| ①天ぷらうどん<br>②サラダ  | ①トンテキ丼<br>②みそしる<br>③もずく   | ①パスタ<br>②サラダ  | ①ごはん<br>②餃子<br>③スープ<br>④杏仁豆腐  | ①生姜カレーライス<br>②サラダ   |
| 1人前当たりのグラム表  |   |   |   |   |
| ①天ぷらうどん<br>うどん 250g<br>めんつゆ 100g<br>春菊 30g<br>しいたけ 15g<br>ちくわ 30g<br>てんぷら粉 適量<br>②サラダ<br>小松菜 23g<br>人参 10g<br>わかめ 2g<br>ハム 5g<br>ドレッシング 大さじ1 | ①トンテキ丼<br>ごはん 150g<br>キャベツ 20g<br>トンテキ 160g<br>②みそしる<br>小松菜 23g<br>とうふ 20g<br>だし 小さじ1/2<br>みそ 小さじ1<br>③もずく<br>もずく 25g<br>だし 小さじ1/2<br>めんつゆ 小さじ1/2 | ①パスタ<br>パスタ 230g<br>オリーブオイル 大さじ1<br>スパイス 5g<br>豚ひき 80g<br>玉ねぎ 65g<br>トマト缶 50g<br>②サラダ<br>水菜 13g<br>レタス 25g<br>小松菜 13g<br>人参 10g<br>魚肉 5g<br>ドレッシング 大さじ1 | ①ごはん 150g<br>②餃子<br>皮 30g<br>豚ひき 130g<br>ニラ 5g<br>小松菜 70g<br>ネギ 10g<br>白菜 60g<br>塩コショウ 0.4g<br>醤油 大さじ1<br>酢 小さじ1<br>ラー油 2滴<br>ごま油 小さじ1<br>③スープ<br>小松菜 23g<br>ネギ 5g<br>人参 10g<br>鶏ガラ 小さじ1/2<br>生姜 小さじ1/2<br>醤油 小さじ1/2<br>ウェイパー 小さじ1/2<br>塩コショウ 0.2g<br>④杏仁豆腐 65g | ①生姜カレーライス<br>ごはん 160 g<br>うこん 1 g<br>オリーブオイル 小さじ1/2<br>塩 少々<br>スパイス 5 g<br>鶏もも 40 g<br>玉ねぎ 20 g<br>ヨーグルト 4 g<br>バナナ 8 g<br>トマト缶 30 g<br>②サラダ<br>マカロニ 30g<br>小松菜 15g<br>ハム 5g<br>人参 6g<br>マヨネーズ 大さじ1/2<br>コンソメ 小さじ1/2<br>砂糖 小さじ1/2<br>塩コショウ 0.2g |

## 献立表

| 3/23(月)              |        | 3/24(火)                        |        | 3/25(水)         |        | 3/26(木)        |        | 3/27(金)           |       | 3/28(土)        |      |
|----------------------|--------|--------------------------------|--------|-----------------|--------|----------------|--------|-------------------|-------|----------------|------|
| メニュー                 |        |                                |        |                 |        |                |        |                   |       |                |      |
| ①ごはん<br>②回鍋肉<br>③スープ |        | ①ごはん<br>②ほっけ<br>③みそしる<br>④切干大根 |        | ①ハヤシライス<br>②サラダ |        | ①焼きうどん<br>②酢の物 |        | ①生姜カレーライス<br>②サラダ |       | ①オムライス<br>②スープ |      |
| 1人前当たりのグラム表          |        |                                |        |                 |        |                |        |                   |       |                |      |
| ①ごはん                 | 150g   | ①ごはん                           | 150g   | ①ハヤシライス         |        | ①焼きうどん         |        | ①生姜カレーライス         |       | ①オムライス         |      |
| ②回鍋肉                 |        | ②ほっけ                           | 150g   | ごはん             | 160g   | うどん            | 250g   | ごはん               | 160 g | ごはん            | 160g |
| 豚小間                  | 75g    |                                |        | 玉ねぎ             | 50g    | キャベツ           | 20g    | うこん               | 1 g   | ウィンナー          | 10g  |
| キャベツ                 | 150g   | ③みそしる                          |        | 豚小間             | 80g    | 小松菜            | 20g    | オリーブオイル           |       | 小松菜            | 10g  |
| ピーマン                 | 30g    | 小松菜                            | 23g    | 人参              | 25g    | 人参             | 13g    | 小さじ1/2            |       | 人参             | 10g  |
| にんにく                 | 3g     | ネギ                             | 5g     | 小松菜             | 40g    | 豚小間            | 26g    | 塩                 | 少々    | 玉ねぎ            | 15g  |
| 油                    | 大さじ1/2 | しいたけ                           | 1g     | しめじ             | 10g    | しいたけ           | 3g     | スパイス              | 5 g   | コーン            | 6g   |
| ごま油                  | 小さじ1/2 | ふ                              | 5g     | 砂糖              | 小さじ1   | 油あげ            | 4g     | 鶏もも               | 40 g  | ケチャップ          | 大さじ1 |
| 醤油                   | 大さじ1/2 | だし                             | 小さじ1/2 | トマト缶            | 80g    | だし             | 小さじ1   | 玉ねぎ               | 20 g  | 卵              | 70g  |
| テンメンジャン              |        | みそ                             | 小さじ1   | コンソメ            | 小さじ1/2 | 醤油             | 大さじ1   | ヨーグルト             | 4 g   | 塩コショウ          | 0.2g |
|                      | 大さじ1/2 |                                |        | ケチャップ           | 大さじ1   | ごま油            | 3g     | バナナ               | 8 g   | オリーブオイル        |      |
| 酒                    | 大さじ1/2 | ④切干大根                          |        | 醤油              | 小さじ1/2 |                |        | トマト缶              | 30 g  |                | 2g   |
| 砂糖                   | 小さじ1   | 塩コショウ                          | 0.2g   | オリーブオイル         | 2g     | ②酢の物           |        |                   |       |                |      |
| 豆板醤                  | 小さじ1/2 | わかめ                            |        |                 |        | わかめ            | 2g     | ②サラダ              |       | ②スープ           |      |
| 片栗粉                  | 1.75g  | きゅうり                           | 15g    |                 |        | ちくわ            | 6g     | 小松菜               | 23g   | 小松菜            | 23g  |
|                      |        | ②サラダ                           |        |                 |        | 小松菜            | 40g    | キュウリ              | 6g    | しめじ            | 10g  |
| ③スープ                 |        | キャベツ                           | 40g    |                 |        | 小松菜            | 40g    | 人参                | 10g   | キャベツ           | 15g  |
| わかめ                  | 3g     | コーン                            | 5g     |                 |        | 酢              | 大さじ1/2 | 鶏むね               | 20g   | 玉ねぎ            | 10g  |
| ネギ                   | 10g    | 人参                             | 6g     |                 |        | 砂糖             | 3.75g  | ドレッシング            |       | コンソメ           | 小さじ1 |
| 小松菜                  | 23g    | 小松菜                            | 15g    |                 |        | 醤油             | 小さじ1/2 | 大さじ1              |       | 塩コショウ          | 0.2g |
| 鶏ガラ                  | 小さじ1/2 | ごま油                            | 1g     | ハム              | 5g     |                |        |                   |       |                |      |
| 生姜                   | 小さじ1/2 |                                |        | マヨネーズ           | 大さじ1/2 |                |        |                   |       |                |      |
| 醤油                   | 小さじ1/2 |                                |        | コンソメ            | 小さじ1/2 |                |        |                   |       |                |      |
| ウェイパー                | 小さじ1/2 |                                |        | 砂糖              | 小さじ1/2 |                |        |                   |       |                |      |
| 塩コショウ                | 0.2g   |                                |        | 塩コショウ           | 0.2g   |                |        |                   |       |                |      |

# 献立表

| 3/30(月)     |        | 3/31(火)  |        |  |  |  |
|-------------|--------|----------|--------|--|--|--|
| メニュー        |        |          |        |  |  |  |
| ①ラーメン       |        | ①悪魔ごはん   |        |  |  |  |
| ②春巻き        |        | ②みそしる    |        |  |  |  |
| ③サラダ        |        | ③バンバンジー  |        |  |  |  |
| 1人前当たりのグラム表 |        |          |        |  |  |  |
| ①ラーメン       |        | ①悪魔ごはん   |        |  |  |  |
| めん          | 200g   | ごはん      | 150g   |  |  |  |
| もやし         | 50g    | 天かす      | 8g     |  |  |  |
| 小松菜         | 20g    | 青のり      | 小さじ1   |  |  |  |
| 卵           | 30g    | めんつゆ     | 大さじ1/2 |  |  |  |
| ネギ          | 3g     |          |        |  |  |  |
| 鶏ガラ         | 大さじ1/2 | ②みそしる    |        |  |  |  |
| ウェイパー       | 大さじ1/2 | キャベツ     | 10g    |  |  |  |
| みそ          | 大さじ1/2 | しいたけ     | 1g     |  |  |  |
| 砂糖          | 0.3g   | 小松菜      | 25g    |  |  |  |
| 塩コショウ       | 0.4g   | 大根       | 15g    |  |  |  |
|             |        | 人参       | 6g     |  |  |  |
| ②春巻き(2本)    |        | だし       | 小さじ1/2 |  |  |  |
|             | 60g    | みそ       | 小さじ1   |  |  |  |
| ③サラダ        |        | ③バンバンジー  |        |  |  |  |
| かぼちゃ        | 40g    | きゅうり     | 50g    |  |  |  |
| ハム          | 5g     | 鶏むね      | 50g    |  |  |  |
| 小松菜         | 23g    | ゴマドレッシング |        |  |  |  |
| マヨネーズ       | 大さじ1/2 |          | 大さじ1   |  |  |  |
| コンソメ        | 小さじ1/2 |          |        |  |  |  |
| 砂糖          | 小さじ1/2 |          |        |  |  |  |
| 塩コショウ       | 0.2g   |          |        |  |  |  |