

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 ②おすまし ③桃まんじゅう	①焼き肉丼 ②みそしる ③煮びたし	①うどん ②揚げ出し	①ごはん ②ロールキャベツ ③卵焼き ④サラダ	①生姜カレーライス ②ポトフ

1人前当たりのグラム表

①ちらしずし	①焼き肉丼	①うどん	①ごはん	150g	①生姜カレーライス
ごはん	160g	ごはん	160g	うどん	250g
サバ	80g	豚小間	120g	めんつゆ	100g
小松菜	23g	もやし	16g	ネギ	10g
卵	16g	人参	13g		
のり	0.4g	ネギ	10g	②揚げ出し	
紅ショウガ	3g	油	大さじ1/2	豆腐	150g
ゴマ	0.3g	タレ	大さじ1/2	しいたけ	3g
すし酢	大さじ1			人参	10g
		②みそしる		小松菜	15g
②おすまし		なめこ	20g	白菜	10g
ふ	5g	豆腐	20g	片栗粉	適量
小松菜	10g	だし	小さじ1/2	めんつゆ	大さじ1
しいたけ	1g	みそ	小さじ1		
白だし	小さじ1				
		③煮びたし			
③桃まんじゅう		小松菜	20g		玉ねぎ
	30g	油あげ	3g		小松菜
		しめじ	5g	④サラダ	23g
		だし	小さじ1/2	小松菜	25g
		めんつゆ	大さじ1	ツナ	17g
		砂糖	小さじ1/2	人参	5g
				マヨネーズ	コンソメ
				だし	大さじ1/2
				だし	小さじ1/2
				醤油	小さじ1/2

献立表

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 ②サラダ	①トンテキ丼 ②みそしる ③もずく	①パスタ ②サラダ	①ごはん ②餃子 ③スープ ④杏仁豆腐	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天ぷらうどん うどん めんつゆ 春菊 しいたけ ちくわ てんぶら粉 ②サラダ 小松菜 人参 わかめ ハム ドレッシング 大さじ1	①トンテキ丼 250g ごはん 100g キャベツ 30g トンテキ 15g 30g ②みそしる 適量 小松菜 とうふ だし みそ 10g 2g 5g だし めんつゆ	①パスタ 150g パスタ 20g オリーブオイル 160g スパイス 豚ひき 玉ねぎ トマト缶 小さじ1/2 ②サラダ 小さじ1 水菜 レタス 25g 小松菜 人参 魚肉 ドレッシング 小さじ1/2 小さじ1/2 ドレッシング 大さじ1	①ごはん 230g 大さじ1皮 5g 豚ひき 80g ニラ 65g 小松菜 50g ネギ 白菜 塩コショウ 13g 醤油 25g 酢 13g ラー油 10g ごま油 5g ドレッシング 大さじ1 小松菜 ネギ 人参 鶏ガラ 生姜 醤油 ウェイバー 塩コショウ ④杏仁豆腐	150g ②餃子 30g 130g 5g 塩 10g 鶏もも 60g 玉ねぎ 0.4g ヨーグルト 大さじ1 バナナ 小さじ1 トマト缶 2滴 小さじ1 ②サラダ マカロニ 小松菜 23g ハム 5g 人参 10g マヨネーズ 小さじ1/2 コンソメ 小さじ1/2 砂糖 小さじ1/2 塩コショウ 0.2g 65g

献立表

献立表

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