

献立表

	4/1(水)	4/2(木)	4/3(金)	4/4(土)
メニュー				
	①キーマカレーライス ②サラダ	①ごはん ②筍と豚バラ炒め ③みそしる ④浅漬け	①焼きそば ②サラダ	①カレー弁当
1人前当たりのグラム表				
	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 スライス 5g 豚ひき 80g 玉ねぎ 65g トマト缶 50g ②サラダ レタス 25g 小松菜 23g 人参 10g ちくわ 4g ドレッシング 大さじ1	①ごはん 150g ②筍と豚バラ炒め 筍 53g 豚バラ 100g 春雨 100g だし 小さじ1/2 砂糖 小さじ1/2 醤油 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2 ③みそしる 小松菜 25g ふ 5g ネギ 5g しいたけ 1g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ④浅漬け キャベツ 15g カブ 15g 素 適量	①焼きそば めん 200g 小松菜 40g 人参 13g 豚小間 26g キャベツ 20g ソース 大さじ3 ②サラダ ポテトサラダ(市販) 60g 小松菜 20g	①カレー弁当 ごはん 160g うこん 1g オリーブオイル 小さじ1/2 塩 0.2g スライス 5g 鶏もも 40g 玉ねぎ 20g ヨーグルト 4g バナナ 8g トマト缶 30g

献立表

4/6(月)		4/7(火)		4/8(水)		4/9(木)		4/10(金)		4/11(土)	
メニュー											
①ごはん		①照り焼きチキン丼		①うどん		①ごはん		①生姜カレーライス		①パン	
②サバ		②みそしる		②揚げ浸し		②油淋鶏		②サラダ		②スープ	
③きんぴら		③浅漬け				③スープ					
④みそしる						④杏仁豆腐					
1人前当たりのグラム表											
①ごはん	150g	①照り焼きチキン丼		①うどん		①ごはん	150g	①生姜カレーライス		①パン	
		ごはん	160g	うどん	250g	ごはん	160g	ごはん	160g	ロールパン	90g
②サバ	140g	鶏もも	200g	めんつゆ	100g	②油淋鶏		うどん	1g	ウィンナー	17g
		醤油	大さじ1/2	ネギ	10g	鶏もも	250g	オリーブオイル		ポテトサラダ(市販)	
③きんぴら		みりん	大さじ1/2	のり	0.7g	ネギ	75g	小さじ1/2			
ごぼう	13g	砂糖	大さじ1/2			にんにく	小さじ1	塩	少々	ゴボウサラダ(市販)	
人参	15g	キャベツ	30g	②揚げ浸し		生姜	小さじ1	スパイス	5g		30g
醤油	大さじ1/2	油	小さじ1/2	ナス	50g	醤油		鶏もも	40g	ケチャップ	小さじ1/2
酒	大さじ1/2	のり	0.7g	めんつゆ	30g		大さじ1・1/2	玉ねぎ	20g	マスタード	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2					酢		ヨーグルト	4g		
砂糖	小さじ1	②みそしる					大さじ1・1/2	バナナ	8g	②スープ	
ごま油	小さじ1	なめこ	20g			砂糖	大さじ1	トマト缶	30g	小松菜	25g
		豆腐	20g			ごま油	小さじ2			玉ねぎ	10g
④みそしる		だし	小さじ1/2			片栗粉	適量	②サラダ		人参	10g
小松菜	25g	みそ	小さじ1					パスタ	30g	コンソメ	小さじ1
ネギ	5g					③スープ		人参	6g	塩コショウ	0.2g
油あげ	2g	③浅漬け				小松菜	23g	ハム	5g		
しいたけ	1g	カブ	15g			人参	15g	玉ねぎ	13g		
だし	小さじ1/2	人参	15g			筍	10g	小松菜	15g		
みそ	小さじ1	素	適量			キクラゲ	10g	マヨネーズ	大さじ1/2		
						インゲン	7g	コンソメ	小さじ1/2		
						鶏ガラ	小さじ1/2	砂糖	小さじ1/2		
						生姜	小さじ1/2	塩コショウ	0.2g		
						醤油	小さじ1/2				
						ウェイパー	小さじ1/2				
						塩コショウ	0.2g				
						④杏仁豆腐	65g				

献立表

4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	4/18(土)
メニュー					
①ラーメン ②小松菜炒め	①豚キムチ丼 ②みそしる ③ゼリー	①キーマカレーライス ②サラダ	①ごはん ②フライ ③おすまし ④サラダ	①生姜カレーライス ②サラダ	①チャーハン ②スープ ③シュウマイ
1人前当たりのグラム表					
①ラーメン めん 200g ネギ 3g なると 10g 卵 30g のり 0.7g 醤油 大さじ1/2 鶏ガラ 大さじ1/2 ウェイパー 大さじ1/2 砂糖 0.3g 塩コショウ 0.4g ②小松菜炒め 小松菜 25g キクラゲ 10g しいたけ 2g 鶏ガラ 小さじ1/2 醤油 小さじ1 ごま油 小さじ1/2	①豚キムチ丼 ごはん 160g 豚小間 120g ニラ 15g もやし 16g 人参 13g 素 大さじ1/2 油 大さじ1/2 ②みそしる 豆腐 20g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ③ゼリー 65g	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 レタス 25g 小松菜 23g 人参 10g ツナ 5g ドレッシング 大さじ1	①ごはん 150g ②フライ 白身フライ 35g イカフライ 50g 一口カツ 30g ソース 適量 キャベツ 30g ③おすまし ニラ 10g 卵 10g 白だし 小さじ1 ④サラダ 水菜 13g 小松菜 23g ハム 5g 人参 10g ドレッシング 大さじ1	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 小松菜 23g アスパラ 6g 人参 10g ベーコン 10g ドレッシング 大さじ1	①チャーハン ごはん 160g レタス 13g ネギ 5g 卵 50g ウェイパー 大さじ1/2 醤油 小さじ1/2 鶏ガラ 小さじ1/2 コショウ 0.4g ②スープ 小松菜 23g ネギ 5g しいたけ 1g わかめ 3g 人参 10g 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 ③シュウマイ 60g

献立表

4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)	4/25(土)
メニュー					
①ナポリタン ②サラダ ③ゼリー	①豆ごはん ②野菜炒め ③みそしる ④たくあん	①パン ②スープ	①野菜うま煮丼 ②みそしる ③浅漬け	①生姜カレーライス ②小松菜炒め	①お好み焼き ②みそしる
1人前当たりのグラム表					
①ナポリタン パスタ 230g 小松菜 45g 人参 15g ウィンナー 6g 玉ねぎ 25g ケチャップ 大さじ1 トマト缶 50g 砂糖 小さじ1 塩コショウ 0.2g ②サラダ キャベツ 40g 魚肉 5g コーン 5g 小松菜 15g マヨネーズ 大さじ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 ③ゼリー 65g	①豆ごはん 160g ごはん 160g グリーンピース 50g 酒 小さじ1/2 塩 1.2g ②野菜炒め 小松菜 23g もやし 20g 人参 10g 豚小間 50g ごま油 小さじ1 油 大さじ1/2 醤油 大さじ1/2 にんにく 1g コショウ 0.2g ③みそしる わかめ 3g ネギ 5g 豆腐 20g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ④たくあん 20g	①パン ロールパン 30g 食パン 80g たくあん 30g ハム 13g チーズ 20g マヨネーズ 小さじ1 ジャム 大さじ1 ②スープ 肉団子 22g 人参 10g 玉ねぎ 10g しめじ 10g 小松菜 23g カブ 5g トマト缶 20g コンソメ 小さじ1/2 塩コショウ 0.2g 砂糖 小さじ1/2	①野菜うま煮丼 160g ごはん 160g 小松菜 90g キャベツ 15g 人参 15g 厚揚げ 10g 豚小間 50g だし 小さじ1 醤油 小さじ1 みりん 小さじ1 酒 小さじ1 砂糖 小さじ1/2 ②みそしる 小松菜 23g ネギ 5g 豆腐 20g しいたけ 1g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ③浅漬け カブ 15g 人参 15g 素 適量	①生姜カレーライス 160g 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小松菜炒め 小松菜 23g ウィンナー 20g しめじ 10g 人参 10g バター 5g 醤油 小さじ1	①お好み焼き 150g 小松菜 150g キャベツ 150g 豚小間 60g 紅ショウガ 5g ソース 大さじ2 かつお節 2g 青のり 0.2g お好み焼き粉 50g 油 小さじ1/2 ②みそしる わかめ 5g 豆腐 20g ネギ 5g しいたけ 1g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1