

献立表

5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)	5/9(土)
メニュー					
			①天ぷらうどん ②ナムル	①生姜カレーライス ②サラダ	①チャーハン ②スープ ③餃子
1人前当たりのグラム表					
			①うどん うどん 250g めんつゆ 100g ネギ 10g ちくわ 30g かきあげ(市販) 30g てんぷら粉 適量 ②ナムル 小松菜 45g もやし 33g 醤油 3.75g にんにく 2.5g ごま油 大さじ1/2	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ポテトサラダ(市販) 60g	①チャーハン ごはん 160g ネギ 5g 卵 50g ウィンナー 11g キムチ 30g 塩コショウ 0.4g ②スープ キクラゲ 10g ネギ 5g 人参 15g 筍 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餃子(市販) 60g(3こ)

献立表

5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)	5/16(土)
メニュー					
①パスタ ②ブロッコリー炒め	①焼き肉丼 ②みそしる ③キムチ	①キーマカレー ②サラダ	①ごはん ②煮物 ③ほっけ ④みそしる	①生姜カレーライス ②ジャーマンポテト	①パン ②スープ
1人前当たりのグラム表					
①パスタ パスタ 230g ベーコン 36g 小松菜 60g しめじ 30g 玉ねぎ 25g オリーブオイル 大さじ1 牛乳 200g コンソメ 小さじ1/2 塩 1.25g コショウ 0.5g ②ブロッコリー炒め ブロッコリー 60g 人参 13g ウィンナー 15g オリーブオイル 大さじ1 塩コショウ 0.2g	①焼き肉丼 ごはん 160g 豚小間 120g 人参 13g 白菜 100g もやし 16g 小松菜 25g タレ 大さじ1/2 ネギ 10g 油 大さじ1/2 ②みそしる なめこ 20g 豆腐 20g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ③キムチ 25g	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 水菜 13g 人参 10g ツナ 5g ドレッシング 大さじ1	①ごはん 150g ②煮物 里芋 150g イカ 100g 砂糖 大さじ1/2 酒 大さじ1/2 醤油 大さじ1/2 みりん 大さじ1 だし 小さじ1/2 ③ホッケ 120g ④みそしる キャベツ 10g 玉ねぎ 13g 油揚げ 2g しいたけ 1g ネギ 5g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ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ジャーマンポテト 玉ねぎ 50g じゃがいも 150g ウィンナー 34g 油 小さじ1/2 塩コショウ 小さじ1/2	①パン 食パン 60g ピザソース 大さじ1・1/2 アスパラ 20g ウィンナー 17g チーズ 20g ②スープ 玉ねぎ 10g 人参 10g じゃがいも 30g 小松菜 23g コンソメ 小さじ1 塩コショウ 0.2g

献立表

5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)	5/23(土)
メニュー					
①中華丼 ②スープ ③ゼリー	①親子丼 ②みそしる ③浅漬け	①ごはん ②チキン南蛮 ③みそしる ④サラダ	①ラーメン ②サラダ ③ヨーグルト	①生姜カレーライス ②サラダ	①焼うどん ②みそしる
1人前当たりのグラム表					
①中華丼 ごはん 160g 小松菜 95g ニラ 5g もやし 20g うずら 10g 人参 15g 筍 10g キクラゲ 10g イカ 10g インゲン 7g 鶏ガラ 小さじ1/2 塩コショウ 0.2g ウェイパー 小さじ1/2 ②スープ ニラ 5g 卵 10g 小松菜 23g 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ゼリー 65g	①親子丼 ごはん 160g 鶏もも 150g 卵 100g 玉ねぎ 40g だし 小さじ1 砂糖 小さじ1 醤油 大さじ1/2 酒 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2 ②みそしる 小松菜 25g 豆腐 20g ネギ 5g しいたけ 1g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ③浅漬け キャベツ 15g カブ 15g 素 適量	①ごはん 150g ②チキン南蛮 鶏むね 180g 小麦粉 大さじ1 酢 大さじ2 砂糖 大さじ1・1/2 醤油 大さじ1 キャベツ 30g 卵 30g 玉ねぎ 40g マヨネーズ 大さじ2 小松菜 2g 塩コショウ 0.2g ③みそしる なめこ 20g 豆腐 20g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ④サラダ 水菜 13g 小松菜 23g ツナ 5g ドレッシング 大さじ1	①ラーメン 中華麺 200g 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 ネギ 3g 卵 30g なると 10g のり 0.7g ②サラダ 小松菜 23g 人参 10g ちくわ 4g ドレッシング 大さじ1 ③ヨーグルト ヨーグルト 25g イチゴ 30g	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 ゴボウサラダ(市販) 60g	①焼うどん うどん 250g 人参 13g 小松菜 40g 油揚げ 4g 豚小間 26g しいたけ 3g だし 小さじ1 醤油 大さじ1 ごま油 3g ②みそしる 小松菜 23g 豆腐 20g しいたけ 1g ネギ 5g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1

献立表

5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)
メニュー					
①おむすび ②豚汁 ③野菜炒め ④ゼリー	①パン ②スープ	①キーマカレーライス ②サラダ	①ごはん ②フライ ③みそしる ④たくあん	①皿うどん ②サラダ	①オムライス ②スープ
1人前当たりのグラム表					
①おむすび ごはん 180g ツナ 8g マヨネーズ 小さじ1/2 小松菜 10g 塩コショウ 0.1g のり 1.5g ②豚汁 豚小間 20g 大根 30g 人参 6g ゴボウ 6g 里芋 15g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ③野菜炒め 豚小間 40g 小松菜 35g もやし 20g 人参 10g タレ 大さじ1 ④ゼリー 65g	①パン ロールパン 90g ナポリタン(市販) 30g ポテトサラダ(市販) 30g 小松菜 20g ツナ 16g マヨネーズ 小さじ1 塩コショウ 0.1g ②スープ キャベツ 15g まいたけ 6g ベーコン 5g 小松菜 23g 人参 10g 玉ねぎ 10g コンソメ 小さじ1 塩コショウ 0.2g	①キーマカレーライス ごはん 160g うどん 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 水菜 13g 小松菜 23g 豆腐 25g ドレッシング 大さじ1	①ごはん 150g ②フライ アジフライ(市販) 60g コロッケ(市販) 93g(1.5こ) キャベツ 20g ソース 適量 卵 30g 玉ねぎ 40g マヨネーズ 大さじ2 小松菜 2g 塩コショウ 0.2g ③みそしる なめこ 20g 豆腐 20g だし 小さじ1/2 みそ 小さじ1 ④たくあん 20g	①皿うどん めん 60g 小松菜 95g もやし 20g 人参 15g ニラ 5g 筍 10g キクラゲ 10g イカ 10g インゲン 7g 鶏ガラ 小さじ1/2 ウェイパー 小さじ1/2 塩コショウ 0.2g ②サラダ 小松菜 23g 人参 10g もずく 10g ドレッシング 大さじ1	①オムライス ごはん 160g ウィンナー 10g 小松菜 10g 人参 10g 玉ねぎ 15g コーン 6g ケチャップ 大さじ1 塩コショウ 0.2g 卵 70g オリーブオイル 2g ②スープ 小松菜 23g 玉ねぎ 10g 人参 10g しめじ 10g じゃがいも 30g コンソメ 小さじ1 塩コショウ 0.2g