



日	4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)		4月28日(月)	
献立名	ご飯 牛乳 中華五目スープ 白身魚のチリソースがけ 春雨のサラダ 中華ドレッシング		ご飯 牛乳 お祝いすまし汁 鶏肉のから揚げ2個 かぶのそぼろ煮		ご飯 牛乳 クリームソースがけ 枝豆フリッター 春キャベツのサラダ イタリアンドレッシング		中華麺 牛乳 タンメン 国産豚肉の餃子 絹揚げのホイコーロー		ご飯 牛乳 ニラ玉みそ汁 あじのりごまフライ ひきないり		食パン 牛乳 ポトフ ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ マヨネーズ	
		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
材料名及び分量 (一人分のグラム数)	米	75	米	75	米	75	中華麺	80	米	75	食パン	50
	強化米	0.25	強化米	0.25	強化米	0.25			強化米	0.25		
	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
	えび	7	豆腐	20	ショルダーベーコン	15	豚肉	10	にら	10	鶏肉	25
	肉だんご	15	ねぎ	10	はくさい	55	もやし	20	にら	10	たまねぎ	30
	たけのこ	10	えのきたけ	7	とうもろこし	15	はくさい	30	鶏肉	10	にんじん	20
	にんじん	15	わかめ	0.5	たまねぎ	25	たまねぎ	10	卵	20	はくさい	35
	ねぎ	5	祝なると	5	しめじ	5	にんじん	10	たまねぎ	20	かぶ	30
	はくさい	15	和風だし	0.5	ベシヤメルソース	5	にら	5	にんじん	10	かぶの葉	5
	中華スープ	1	薄口しょうゆ	5	ホワイルウ	5	なると	5	白みそ	9	コンソメ	0.6
	豚と鶏ガラスープ	5	塩	0.1	粉チーズ	3	きくらげ	0.5	和風だし	0.5	鶏ガラスープ	5
	薄口しょうゆ	2	料理酒	1	牛乳	45	米油	1	水	120	塩	0.6
	塩	0.4	水	120	生クリーム	3	中華スープ	0.3	出来上がり量	200	こしょう	0.01
	こしょう	0.01	出来上がり量	200	白ワイン	0.7	塩ラーメンスープの素	8	あじのりごまフライ	50	ペーリーフ	0.02
	ごま油	0.5			白ワイン	0.7	薄口しょうゆ	3	米油	5	水	75
	水	125	鶏肉(D)	50	コンソメ	1	塩	0.1	こしょう	5	出来上がり量	200
	出来上がり量	200	濃口しょうゆ	1.66	パセリ	0.02	こしょう	0.02	こしょう	0.02		
			小麦粉	2.5	塩	0.15	豚と鶏ガラスープ	5	だいこん	40	ハンバーグ(パラ凍)	60
	白身魚フリッター	60	小麥粉	10	こしょう	0.03	ごま油	0.5	にんじん	20	米油	0.6
	米油	0.6	でん粉	10	米油	0.5	水	120	ピーマン	6	たまねぎ	2.5
	ねぎ	4.8	米油	5	水	45	出来上がり量	210	油揚げ	12	マッシュルーム	5
しょうが	0.18			出来上がり量	200			砂糖	1	デミグラスソース	5	
トマトケチャップ	4.2	かぶ	60			餃子	30	料理酒	1.5	トマトケチャップ	3.5	
たまねぎ	4.8	かぶの葉	6	枝豆フリッター	20	米油	0.3	みりん風調味料	1.5	砂糖	0.1	
にんにく	0.18	豚肉	10	米油	0.2			濃口しょうゆ	3	赤ワイン	1	
濃口しょうゆ	0.48	米油	0.5			鶏肉	15	和風だし	0.1	水	3	
料理酒	0.24	砂糖	2	キャベツ	40	絹揚げ	25	水	3			
砂糖	0.38	濃口しょうゆ	3	きゅうり	15	キャベツ	20	ごま	0.5	マカロニ	9	
豆板醤	0.06	みりん風調味料	0.5	にんじん	10	にんじん	8	ごま油	0.5	キャベツ	15	
でん粉	0.12	料理酒	0.5	出来上がり量	45	ねぎ	10	米油	0.5	きゅうり	10	
水	0.24	和風だし	0.1			しょうが	0.1	出来上がり量	65	にんじん	5	
米油	0.36	でん粉	0.5	イタリアンドレッシング	6.25	テンメンジャン	1			とうもろこし	5	
		水	0.5			料理酒	0.5			出来上がり量	50	
		出来上がり量	50			薄口しょうゆ	2					
はるさめ	4.5					中華スープ	0.5			マヨネーズ	6	
きゅうり	15					こしょう	0.01					
にんじん	5					でん粉	0.8					
キャベツ	10					水	0.8					
ごま	0.5					米油	1					
出来上がり量	38					ごま油	0.2					
中華ドレッシング	6.25					出来上がり量	73					

日	4月30日(水)							
献立名	ご飯 牛乳 ハヤシライス バナナ ブロッコリーのアーリオオーリオ							
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	米 強化米	75 0.25						
	牛乳	206						
	豚肉	30						
	じゃがいも	40						
	たまねぎ	40						
	にんじん	20						
	グリーンピース	5						
	トマトケチャップ	12						
	トマト	10						
	ハヤシルウ	10						
	デミグラスソース	15						
	赤ワイン	1						
	コンソメ	0.2						
	こしょう	0.01						
	しょうが	0.3						
	にんにく	0.3						
	米油	1						
	水	60						
	出来上がり量	220						
バナナ	50							
ビニール袋	1							
エンボス手袋	1							
ブロッコリー	10							
キャベツ	20							
とうもろこし	10							
ショルダーベーコン	5							
オリーブオイル	0.3							
にんにく	0.3							
一味唐辛子	0.01							
コンソメ	0.05							
塩	0.15							
こしょう	0.01							
出来上がり量	43							