

## 昼食材料の準備(献立A)

760kcal たんぱく質26g カルシウム420mg 食塩相当量2.7g

	1人分(可食)	30人分(購入)	40人分(購入)	50人分(購入)
<b>炊き出しご飯(ハイゼックス)</b>				
米	0.5 合	15 合	20 合	25 合
醤油またはビミサン	3 cc	90 cc	120 cc	150 cc
<b>とり肉のヨーグルトソース</b>				
とり肉(胸肉)	15×3=45 g	1,350 g	1,800 g	2,250 g
ゴボウ	15 g	560 g	750 g	940 g
シメジ	20 g	630 g	840 g	1,050 g
ショウガ	10 g	380 g	500 g	630 g
塩	少々	小さじ2 杯	小さじ2+1/2 杯	大さじ1 杯
酒	少々	38 cc	50 cc	63 cc
片栗粉	大さじ1/2 杯	135 g	180 g	225 g
油	大さじ1/2 杯	225 cc	300 cc	375 cc
ヨーグルト	50 g	1,500 g	2,000 g	2,500 g
赤味噌	10 g	300 g	400 g	500 g
<b>小松菜の煮びたし</b>				
小松菜	50 g	1,670 g	2,220 g	2,780 g
ニンジン	10 g	320 g	420 g	530 g
エノキ	15 g	500 g	670 g	830 g
油揚げ	5 g	150 g	200 g	250 g
みりん	少々	大さじ1+1/4 杯	25 cc	大さじ2 杯
醤油	小さじ1/3 杯	75 cc	100 cc	125 cc
だし汁	大さじ1+1/2 杯	675 cc	900 cc	1,125 cc
<b>さつまいもサラダ</b>				
さつまいも	50 g	1,670 g	2,220 g	2,780 g
ベーコン	5 g	150 g	200 g	250 g
タマネギ	10 g	320 g	420 g	530 g
パセリ	少々	35 g	45 g	55 g
塩	少々	小さじ3/4 杯	小さじ1 杯	小さじ1+1/4 杯
胡椒	少々	少々	少々	少々
マヨネーズ	大さじ1/2 杯	210 g	280 g	350 g
<b>トマトのごまあえ</b>				
トマト	80 g	2,350 g	3,370 g	4,210 g
いり胡麻	大さじ1 杯	270 g	360 g	450 g
砂糖	少々	小さじ1+1/4 杯	5 g	小さじ2 杯
醤油	少々	大さじ1+1/4 杯	25 cc	大さじ2 杯
<b>塩昆布のもみ漬け(キャベツ)</b>				
キャベツ	40 g	1,220 g	1,630 g	2,040 g
ニンジン	15 g	470 g	630 g	790 g
大葉	2 枚	60 枚	80 枚	100 枚
塩	少々	小さじ1+1/2 杯	小さじ2 杯	小さじ2+1/2 杯
塩ふき昆布	2 g	60 g	80 g	100 g
<b>フルーツ</b>				
オレンジ	4分の1 個	7.5 個	10 個	12.5 個
<b>お茶</b>				
茶葉	適量	適量	適量	適量
<b>調味料合計(再掲)</b>				
塩		22 g	33 g	44 g
酒		38 cc	50 cc	63 cc
片栗粉		135 g	180 g	225 g
油		225 cc	300 cc	375 cc
赤味噌		300 g	400 g	500 g
マヨネーズ		210 g	280 g	350 g
みりん・醤油・和風だし		適量	適量	適量

## 昼食材料の準備(献立B)

700kcal たんぱく質26g カルシウム260mg 食塩相当量3.8g

	1人分(可食)	30人分(購入)	40人分(購入)	50人分(購入)
<b>炊き出しご飯(ハイゼックス)</b>				
米	0.5 合	15 合	20 合	25 合
醤油またはビミサン	3 cc	90 cc	120 cc	150 cc
<b>肉じゃが</b>				
豚肉(肩ロース切落とし)	40 g	1,200 g	1,600 g	2,000 g
ジャガイモ	50 g	1,670 g	2,220 g	2,780 g
ニンジン	20 g	630 g	840 g	1,050 g
タマネギ	50 g	1,580 g	2,110 g	2,630 g
しらたき	20 g	600 g	800 g	1,000 g
グリーンピース(冷凍)	5 g	150 g	200 g	250 g
油	小さじ1/2 杯	75 cc	100 cc	125 cc
砂糖	小さじ1 杯	90 g	120 g	150 g
みりん	小さじ1 杯	150 cc	200 cc	250 cc
醤油	小さじ2+1/2 杯	375 cc	500 cc	625 cc
<b>きのこのコンソメ煮びたし</b>				
しめじ	30 g	950 g	1,260 g	1,580 g
しいたけ	1 枚	30 枚	40 枚	50 枚
長ネギ	3cm×3 本	790 g	1,050 g	1,320 g
ハム	10 g	300 g	400 g	500 g
コンソメ(顆粒)+水	0.5g+50 cc	15g+1,500 cc	20g+2,000 cc	25g+2,500 cc
片栗粉	小さじ1/4 杯	23 g	30 g	38 g
<b>白あえ</b>				
油揚げ	10 g	300 g	400 g	500 g
サヤインゲン	10 g	320 g	420 g	530 g
ニンジン	10 g	320 g	420 g	530 g
木綿豆腐	30 g	900 g	1,200 g	1,500 g
醤油	小さじ1/2 杯	68 cc	90 cc	113 cc
みりん	小さじ1/3 杯	50 cc	65 cc	80 cc
いり胡麻	大さじ1/2 杯	150 g	200 g	250 g
だし汁	小さじ2 杯	300 cc	400 cc	500 cc
<b>白菜のからし酢あえ</b>				
白菜	60 g	2,000 g	2,670 g	3,330 g
春菊	20 g	630 g	840 g	1,050 g
生わかめ	8 g	240 g	320 g	400 g
酢	大さじ1/2 杯	225 cc	300 cc	375 cc
醤油	小さじ1/2 杯	75 cc	100 cc	125 cc
みりん	小さじ1/4 杯	大さじ2+1/2 杯	50 cc	63 cc
だし汁	大さじ1/4 杯	110 cc	150 cc	190 cc
からし	小さじ1/4 杯	38 g	50 g	63 g
<b>塩昆布のもみ漬(大根)</b>				
大根	60 g	2,000 g	2,670 g	3,330 g
ユズ	少々	2 個	3 個	4 個
塩	少々	小さじ1+1/2 杯	小さじ2 杯	小さじ2+1/2 杯
塩ふき昆布	2 g	60 g	80 g	100 g
<b>フルーツ</b>				
バナナ	2分の1 本	15 本	20 本	25 本
<b>お茶</b>				
茶葉	適量	適量	適量	適量
<b>調味料合計(再掲)</b>				
油		75 cc	100 cc	125 cc
砂糖		105 g	140 g	175 g
みりん		220 cc	283 cc	353 cc
醤油		525 cc	700 cc	875 cc
コンソメ		15 g	20 g	25 g
片栗粉		23 g	30 g	38 g
酢		225 cc	300 cc	375 cc
からし		38 g	50 g	63 g
塩		8 g	10 g	13 g
だし汁		410 cc	550 cc	690 cc

### 昼食材料の準備(献立C)

	1人分	30人分	40人分	50人分
炊き出しご飯(ハイゼックス)				
米	0.5 合	15 合	20 合	25 合
醤油またはビミサン	3 cc	90 cc	120 cc	150 cc
野菜サラダ				
レタス	6 g	180 g	240 g	300 g
トマト	15 g	450 g	600 g	750 g
タマネギ	9 g	270 g	360 g	450 g
キュウリ	6 g	180 g	240 g	300 g
生ワカメ	6 g	180 g	240 g	300 g
塩	少々	7 g	10 g	12 g
ドレッシング	大さじ1 杯	1 本	1.5 本	2 本
ポテトサラダ				
ジャガイモ	70 g	2.1 kg	2.8 kg	3.5 kg
ニンジン	20 g	600 g	800 g	1.0 kg
キュウリ	20 g	6 本	8 本	10 本
玉子	10 g	6 ケ	8 ケ	10 ケ
ハム	20 g	600 g	800 g	1.0 kg
マヨネーズ	10 g	300 g	400 g	500 g
塩	少々	12 g	16 g	20 g
胡椒	少々	少々	少々	少々
冷や奴(湯豆腐)				
木綿豆腐	1/4 丁	8 丁	10 丁	13 丁
かつお節	少々	6 袋	8 袋	10 袋
ショウガ	少々	50 g	75 g	100 g
シソ *	少々	5 枚	10 枚	15 枚
ネギ *	少々	1.5 本	2 本	2.5 本
醤油	少々	180 cc	240 cc	300 cc
いり鳥				
とり肉(胸肉)	15g×2 切	1.0 kg	1.5 kg	2.0 kg
ニンジン	20 g	3 本	4 本	5 本
ゴボウ	20 g	2 本	3 本	4 本
タケノコ	20 g	中 2 ケ	中 2.5 ケ	中 3 本
サヤエンドウ	2 本	60 本	80 本	100 本
シイタケ	1/2 ケ	15 ケ	20 ケ	25 ケ
砂糖	2 g	60 g	80 g	100 g
醤油	4 cc	120 cc	160 cc	200 cc
酒	少々	0.6 合	0.8 合	1.0 合
みりん	少々	0.6 合	0.8 合	1.0 合
油	2 g	60 g	80 g	100 g
フルーツ				
バナナ	1/2 本	15 本	20 本	25 本
漬け物				
キュウリ	20 g	6 本	8 本	10 本
ハクサイ	40 g	1/2 玉	2/3 玉	1 玉
ショウガ	少々	30 g	40 g	50 g
塩	少々	24 g	32 g	40 g
お茶				
茶葉	適量	適量	適量	適量

\* シソまたはネギのどちらかがあればよい。