

☆ 10月メニュー食材分量表 ☆

★白ご飯

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
米	1. 3合	2. 6合	3. 9合	5. 2合	6. 5合	7. 8合	9. 1合	10. 4合

★鶏肉とれんこんのみぞれ煮

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
鶏もも肉	300g	600g	900g	1. 2kg	1. 5kg	1. 8kg	2.1kg	2.4kg
A 片栗粉	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4	大さじ5	大さじ6	大さじ7	大さじ8
A 大根のおろし汁	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4	大さじ5	大さじ6	大さじ7	大さじ8
A しょうゆ	小さじ1	小さじ2	小さじ3	小さじ4	小さじ5	小さじ6	小さじ7	小さじ8
大根	1/6本	1/3本	1/2本	2/3本	5/6本	1本	1と1/6本	1と1/3本
れんこん	150g	300g	450g	600g	750g	900g	1. 05kg	1. 2kg
小ねぎ	適量							
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1と1/2	大さじ2	大さじ2と1/2	大さじ3	大さじ3と1/2	大さじ4
B みりん	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12
B しょうゆ	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12
B 柚子こしょう	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1と1/2	小さじ2	小さじ2と1/2	小さじ3	小さじ3と1/2	小さじ4

★ほうれん草とにんじんの白和え

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
絹豆腐	1/2丁	1丁	1と1/2丁	2丁	2と1/2丁	3丁	3と1/2丁	4丁
ほうれん草	1/2袋	1袋	1と1/2袋	2袋	2と1/2袋	3袋	3と1/2袋	4袋
にんじん	1/3本	2/3本	1本	1と1/3本	1と2/3本	2本	2と1/3本	2と2/3本
すり白ごま	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4	大さじ5	大さじ6	大さじ7	大さじ8
和風だしの素	小さじ1と1/2	小さじ3	小さじ4と1/2	小さじ6	小さじ7と1/2	小さじ9	小さじ10と1/2	小さじ12
砂糖	小さじ2	小さじ4	大さじ6	小さじ8	小さじ10	小さじ12	小さじ14	小さじ16

★焦がし味噌汁

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
油揚げ	1枚	2枚	3枚	4枚	5枚	6枚	7枚	8枚
しめじ	50g	100g	150g	200g	250g	300g	350g	400g
長ねぎ	1/3本	2/3本	1本	1と1/3本	1と2/3本	2本	2と1/3本	2と2/3本
ごま油	小さじ1	小さじ2	小さじ3	小さじ4	小さじ5	小さじ6	小さじ7	小さじ8
水	600cc	1. 2L	1. 8L	2. 4L	3L	3. 6L	4. 2L	4. 8L
みそ	大さじ1と1/2	大さじ3	大さじ4と1/2	大さじ6	大さじ7と1/2	大さじ9	大さじ10と1/2	大さじ12
和風だしの素	小さじ1	小さじ2	小さじ3	小さじ4	小さじ5	小さじ6	小さじ7	小さじ8

大根1/6本 約200g

豆腐1丁 350g

ほうれん草1袋 200g

人参1本 150g (小)

油揚げ1枚 100g

しめじ1パック 100g (小パック)