

## ☆ 1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

### ★厚揚げのひき肉炒め

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
豚ひき肉	150g	300g	450g	600g	750g	900g	1.05kg	1.2kg
厚揚げ	300g	600g	900g	1.2kg	1.5kg	1.8kg	2.1kg	2.4kg
しょうが	1かけ(約15g)	2かけ	3かけ	4かけ	5かけ	6かけ	7かけ	8かけ
長ねぎ	3/4本分	1と1/2本分	2と1/4本分	3本分	3と3/4本分	4と1/2本分	5と1/4本分	6本分
すりおろしにんにく	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
A鶏がらスープの素	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
Aしょうゆ	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みりん	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
A水	100cc	200cc	300cc	400cc	500cc	600cc	700cc	800cc
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

※長ねぎは、主菜、汁物で使用しますが、2品で1本分を使用(4人分)

### ★具だくさんワンタンスープ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
豚ひき肉	50g	100g	150g	200g	250g	300g	350g	400g
長ねぎ	1/4本分	1/2本分	3/4本分	1本分	1と1/4本分	1と1/2本分	1と3/4本分	2本分
しょうが	1かけ(約15g)	2かけ	3かけ	4かけ	5かけ	6かけ	7かけ	8かけ
鶏がらスープの素	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
にんじん	1/4本(約50g)	1/2本	3/4本	1本	1と1/4本	1と1/2本	1と3/4本	2本
しいたけ	3枚	6枚	9枚	12枚	15枚	18枚	21枚	24枚
チンゲン菜	1株(約25g)	2株	3株	4株	5株	6株	7株	8株
ワンタンの皮	12枚	24枚	36枚	48枚	60枚	72枚	84枚	96枚
A鶏がらスープの素	小さじ2	小さじ4	小さじ6	小さじ8	小さじ10	小さじ12	小さじ14	小さじ16
A水	700cc	1.4L	2.1L	2.8L	3.5L	4.2L	4.9L	5.6L
しょうゆ	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
こしょう	少々							

※長ねぎは、主菜、汁物で使用しますが、2品で1本分を使用(4人分)

### ★さつまいもとりんごのデザート

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
さつまいも	1/2本(約125g)	1本	1と1/2本	2本	2と1/2本	3本	3と1/2本	4本
りんご	1/4個(約50g)	1/2個	3/4個	1個	1と1/4個	1と1/2個	1と3/4個	2個
砂糖	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