

☆1月メニュー食材分量表☆

★春菊の香り混ぜご飯

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
春菊(1袋200g)	1/3袋	2/3袋	1袋	1と1/3袋	1と2/3袋	2袋	2と1/3袋	2と2/3袋
炒り白ごま	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
ごま油	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
ほんだし	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
米	1. 2合	2. 4合	3. 6合	4. 8合	6合	7. 2合	8. 4合	9. 6合

★たらの具だくさん汁

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
またら(1切れ80g)	3切れ	6切れ	9切れ	12切れ	15切れ	18切れ	21切れ	24切れ
白菜	1/8株	1/4株	3/8株	1/2株	5/8株	3/4株	7/8株	1株
えのき(1袋130g)	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
ごぼう	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
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
長ねぎ	1/2本	1本	1と1/2本	2本	2と1/2本	3本	3と1/2本	4本
水	600cc	1. 2L	1. 8L	2. 4L	3L	3. 6L	4. 2L	4. 8L
酒	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
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
丸鶏がらスープ	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

★厚揚げともやしの葱だれ和え

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
厚揚げ	300g	600g	900g	1. 2kg	1. 5kg	1. 8kg	2.1kg	2.4kg
もやし	100g	200g	300g	400g	500g	600g	700g	800g
長ねぎ	1/2本	1本	1と1/2本	2本	2と1/2本	3本	3と1/2本	4本
ごま油	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
A 水	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 酢	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	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
A 砂糖	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