

☆ 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

★高野豆腐の卵とじ

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
高野豆腐	2枚	4枚	6枚	8枚	10枚	12枚	14枚	16枚
玉ねぎ	1/2個	1個	1と1/2個	2個	2と1/2個	3個	3と1/2個	4個
溶き卵	2個分	4個分	6個分	8個分	10個分	12個分	14個分	16個分
しいたけ	2枚	4枚	6枚	8枚	10枚	12枚	14枚	16枚
みつば	適量							
Aめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3と1/2	大さじ7	158cc	210cc	263cc	315cc	368cc	420cc
A水	150cc	300cc	450cc	600cc	750cc	900cc	1.05L	1.2L
Aみりん	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

高野豆腐⇒1枚約17g

★青菜と桜えびのだし酢和え

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
小松菜	1袋	2袋	3袋	4袋	5袋	6袋	7袋	8袋
桜えび	5g	10g	15g	20g	25g	30g	35g	40g
酢	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
めんつゆ(2倍濃縮)	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

小松菜 1袋約200g

★さんまのつみれ汁

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
さんまのすり身	200g(2尾分)	400g	600g	800g	1kg	1.2kg	1.4kg	1.6kg
A みそ	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 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 水	大さじ2	大さじ4	大さじ6	大さじ8	大さじ10	大さじ12	大さじ14	大さじ16
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
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2/6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
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
水	700cc	1.4L	2.1L	2.8L	3.5L	4.2L	4.9L	5.6L
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