

☆ 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

★肉だんごと春雨のうま煮

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
鶏ひき肉	250g	500g	750g	1kg	1.25g	1.5kg	1.75kg	2kg
はんぺん	50g	100g	150g	200g	250g	300g	350g	400g
長葱	1/2本	1本	1と1/2本	2本	2と1/2本	3本	3と1/3本	4本
おろししょうが	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
白菜	1/8株	1/4株	1/3株	1/2株	1/2株	2/3株	1株	1株と1/8株
にんじん(1本150g)	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
しいたけ	3枚	6枚	9枚	12枚	15枚	18枚	21枚	24枚
春雨	40g	80g	120g	160g	200g	240g	280g	320g
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
水	500cc	1L	1.5L	2L	2.5L	3L	3.5L	4L

★切り干し大根とかにかまの中華和え

	4人分	8人分	12人分	16人分	20人分	24人分	28人分	32人分
切り干し大根	30g	60g	90g	120g	150g	180g	210g	240g
かに風味かまぼこ	60g	120g	180g	240g	300g	360g	420g	480g
きゅうり	1本(100g)	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本
うま味調味料	5ふり	10ふり	15ふり	20ふり	25ふり	30ふり	35ふり	40ふり
A酢	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
Aしょうゆ	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砂糖	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ごま油	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

★カリカリ大学芋

	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本(約250g)	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本
サラダ油	大さじ3	大さじ6	大さじ9	大さじ12	大さじ15	大さじ18	大さじ21	大さじ24
砂糖	大さじ3	大さじ6	大さじ9	大さじ12	大さじ15	大さじ18	大さじ21	大さじ24
炒り黒ごま	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