

献立

朝食		夕食	
お茶漬け	お茶漬け	スパゲッ	スタ200g+パスタソー
棒ラーメン	棒ラーメン	麻婆春雨	味噌+麻婆春雨の素+1
素麺	素麺150g	カレー	ベミカン+米150g+ルー
キムチ雑炊	米120g+卵	寄せ鍋	ミカン+米150g+鍋の
		ミネストロ	カン+乾燥キャベツ+米
		クリームシ	乾燥キャベツ+米150g

予定日数
13

朝A

一人当たり一人当たりkcal

夜A

17	お茶漬け	米	120	427
		お茶漬けの素		15
	計		120	442

22	麻婆春雨	米	150	534
		麻婆春雨	70	198
		肉味噌	60	120
	計		280	852

朝B

夜B

22	卵雑炊	米	120	427
		ウィンナー	30(1本)	100
	計		190	622

22	カレーライ	米	150	534
		カレールー	30	153
		人参	20	8
		玉ねぎ	60	23
	ベミカン	豚肉	90	232
		舞茸	15	4
		えのき茸	15	5
	計		350	950

朝C

夜C

22	素麺	麺	150	525
		醤油	大さじ1.5	
		砂糖	大さじ1	30
		だしの素	小さじ0.5	
		水	100	
	計		119	555

17	スパゲッ	麺	200	756
		パスタソー	80	100
		ウィンナー	30	100
	ポテトサラ	粉末マッシュ	25	90
	計		335	1046

朝D

夜D

22	ーメン(1.5	麺	110	387
		スープ(粉	9	22
		大豆ミート	15	30
		乾燥ネギ	2	0
	計		136	439

22	寄せ鍋	米	150	534
		よせ鍋の素	23	35
		人参	90	100
		玉ねぎ	20	8
	鶏肉	鶏肉	60	23
	舞茸	舞茸	15	4
	えのき茸	えのき茸	15	5
	計		373	709

	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日
朝		C	B	A	C	D	B	D(予備)
夕	B	D	C	B	A	C	C(予備)	

参加人数	
8/11夕-12	8
8/13夕-14	9
8/14夕-15	6
8/15夜-17	8

岡本 夜A*8(8/15), 朝B*8(8/13)
土田 夜D*8(8/12)
松坂 朝D*8(8/14), 朝A*9(8/16)
降矢 夜B*6(8/14), 朝B*8(8/17)
尾高 夜C*8(8/16), 砂糖700g, 醤油750ml, 紅茶わ:
小西 夜C*9(8/13), ポタージュ, 味噌汁, ココア
沼田 夜C*8(8/17), 朝D*8(8/18)
斎藤 朝C*6(8/15)
福田 夜B*8(8/11), 朝C*8(8/12)