献立名	食品名	1人当たり純使用量(g)	調理法
菜の花ごはん	精米	65	【菜の花ごはん】
	冷凍菜の花	10	①米を洗米し、炊飯する。
	型ぬきかまぼこ（黄色のさくら）	3	②冷凍菜の花、かまぼこは茹でておく。
	菜めしの素	1	③炊いたごはんに菜飯の素をまぜ、菜の花、かまぼこを加える。
	水	75	
牛乳	牛乳	206	
春キャベツのハンバーグ	豚ひき肉	30	【春キャベツのハンバーグ】
	冷凍ゆで大豆	10	①生姜はすりおろし、玉ねぎはみじん切り、キャベツは短いせん切りにする。大豆はみじん切り、豆腐はくずして水気を切っておく。
	木綿豆腐	10	
	キャベツ	20	
	玉ねぎ	5	②卵は割卵しておく。パン粉は牛乳に浸しておく。
	しょうが	0.3	③ひき肉に生姜汁を入れ、①、②、調味料を入れよく混ぜ合わせ、粘り気がでるまで練る。
	パン粉(乾燥)	6	
	普通牛乳	6	④③を楕円形に成形する。
	鶏卵	6	⑤温めておいたオーブンに、④を並べ200℃で15分くらい焼く。
	食塩	0.2	⑥中心温度を確認し、ハンバーグソースをかけ配缶する。
	白こしょう	0.02	
	こいくちしょうゆ	0.2	
	トマトケチャップ	4	【ハンバーグソース】
	中濃ソース	2	①調味料をあわせ、加熱しソースを作る。
	上白糖	0.5	
	水	3	
花咲かサラダ	こまつな	20	【花咲かサラダ】
	かんぴょう(乾)	3	①小松菜は2～3cm、にんじんはせん切りにし、茹でて冷ましておく。
	にんじん	5	
	サクラパスタ	3	②カットかんぴょうは水でもどし、茹でて冷ます。
	こいくちしょうゆ	2	③サクラパスタは茹でて冷ましておく。
	穀物酢	1	④調味料を合わせて加熱し、ドレッシングを作り、別配缶し冷ましておく。
	上白糖	1	
	白ごま	1	⑤①･②･③を合わせ配缶する。
	ごま油	1	
	水	2	
たけのこのかきたま汁	鶏卵	18	【たけのこのかきたま汁】
	鶏ももこま肉	6	①卵は割卵しておく。
	あさり(水煮)	2	②あさりに酒をふって茹でる。
	清酒	0.2	③たけのこ、にんじんは短冊切り、玉ねぎは半スライス、しめじは小房に分ける。
	たけのこ水煮	15	
	にんじん	5	④煮干しでだしをとる。
	玉ねぎ	10	⑤鶏肉をからいりし、だし汁を入れる。③を入れ、材料を煮る。
	ぶなしめじ(生)	4	⑥調味料を加え、味を調える。
	長ねぎ	4	⑦水溶きでん粉を入れ、①の卵を静かに流し入れる。
	花麩	2	⑧最後に長ねぎ、花麩を入れる。
	煮干し	3	⑨中心温度を確認し配缶する。
	水	85	
	塩	0.5	
	こいくちしょうゆ	2	
	じゃがいもでん粉	0.6	
	水	85	
いちご	いちご(生)	40	【いちご】
			①流水で1回以上洗う

栄養量	エネルギー (kcal)	脂質 (g) %	無機質 ナトリウム食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミン A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食物繊維 (g)
	646	29% 20.6	987.0 2.5	371	92	3.4	3.7	275	0.70	0.63	51	5.3
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*