

# 春の料理

## ごはん

● ごはん ●			
献立名	材料	(g)	
ゆかりごはん (180kcal)	米	70	A-1
	ゆかり	1	
ゆかりごはん (183kcal)	米	50	A-2
	ゆかり	3	
ゆかりごはん (126kcal)	米	35	A-3
	ゆかり	0.5	

## ● 混ぜごはん ●

献立名	材料	(g)	
筍ごはん (287kcal)	米	70	A-4
	筍	30	
	人参	5	
	鶏もも	15	
	醤油(淡口)	2	
	本みりん	1	
	料理酒	1	
筍ごはん (281kcal)	米	70	A-5
	筍	30	
	カット揚げ	5	
	みつば	5	
	醤油(淡口)	3	
	本みりん	1	
	料理酒	1	
豆ごはん (269kcal)	米	70	A-6
	グリーンピース	20	
	塩	0.5	
	塩	0.2	
えんどう豆ごはん (270kcal)	米	70	A-7
	グリーンピース	20	
	塩	0.5	
	酒	2	
枝豆ごはん (283kcal)	米	70	A-8
	枝豆	20	
	塩	0.3	
	酒	2	
炊き込みごはん (280kcal)	米	70	A-9
	人参	10	
	生しいたけ	10	
	カット揚げ	5	
	みつば	3	
	本みりん	1	
	料理酒	1	
	醤油(濃口)	2	
	醤油(淡口)	2	
	塩	0.1	
炊き込みごはん (281kcal)	米	70	A-10
	人参	10	
	生しいたけ	10	
	カット揚げ	5	
	こんにゃく	5	
	みつば	5	
	本みりん	1	
	料理酒	1	
	醤油(濃口)	2	
	醤油(淡口)	2	
炊き込みごはん (281kcal)	米	70	A-11
	人参	5	
	鶏むね皮なし	10	
	しいたけ	5	
	油あげ	3	

かぶとごはん (196kcal)	みつば	6	A-12
	本みりん	1	
	酒	1	
	醤油(濃口)	2	
	醤油(淡口)	2	
	塩	0.1	
	米	50	
	焼きのり	0.3	
	グリーンピース	3	
	紅生姜	2	
混ぜごはん (304kcal)	桜でんぶ	5	A-13
	米	70	
	鮭フレーク	20	
	大葉	0.5	
	すりごま	2	
混ぜごはん (203kcal)	米	50	A-14
	鮭	10	
	ごま	2	
	ごま	2	

## ● 赤飯 ●

献立名	材料	(g)	
赤飯 (306kcal)	米	50	A-15
	もち米	20	
	小豆	15	
	ごま塩	1	

## ● 雑炊 ●

献立名	材料	(g)	
雑炊 (236kcal)	米	70	A-16
	白菜	50	
	しいたけ	20	
	人参	20	
	みつば	105	
	卵	30	
	醤油(淡口)	3	
	塩	0.5	
	米	70	
	鶏さき身フレーク	10	
雑炊 (229kcal)	えのき	10	A-17
	生しいたけ	10	
	みつば	3	
	卵	20	
	ウーシャン	2	
	醤油(淡口)	1	
	塩	0.5	
	米	70	
	まつば	20	
	白菜	30	
雑炊 (234kcal)	えのき	10	A-18
	青ねぎ	3	
	卵	20	
	醤油(淡口)	1	
	塩	0.5	
雑炊 (235kcal)	米	50	A-19
	かに缶	20	
	えのき	10	
	人参	10	
	干しいたけ	1	
	みつば	3	
	ウーシャン	2	
	卵	20	
	醤油(淡口)	2	
	塩	0.5	
雑炊 (235kcal)	米	50	A-20
	かに缶	10	
	人参	5	
	人参	5	

かに雑炊 (240kcal)	しめじ	10	A-20
	白菜	30	
	みつば	3	
	卵	30	
	塩	0.3	
	醤油(淡口)	1	
	米	70	
	かに缶フレーク	10	
	大根	20	
	人参	5	
かに雑炊 (241kcal)	干しいたけ	1	A-21
	紅かまぼこ	10	
	みつば	3	
	卵	20	
	本みりん	2	
	醤油(淡口)	2	
	塩	1	
	米	50	
	えのき	10	
	しめじ	15	
きのこ雑炊 (221kcal)	まいたけ	10	A-22
	人参	10	
	ねぎ	5	
	卵	20	
	塩	0.5	
	醤油(淡口)	3	
	米	50	
	鮭フレーク	15	
	えのき	10	
	白菜	30	
鮭雑炊 (264kcal)	みつば	5	A-23
	卵	30	
	塩	0.2	
	醤油(淡口)	2	
	米	70	
	鮭フレーク	15	

## ● 寿司 ●

献立名	材料	(g)	
散らし寿司 (346kcal)	米	70	A-24
	酢	10	
	上白糖	8	
	塩	1	
	人参	3	
	干しいたけ	2	
	上白糖	3	
	錦糸玉子	10	
	グリーンピース	5	
	桜でんぶ	3	
散らし寿司 (358kcal)	白生姜	10	A-25
	米	70	
	酢	10	
	上白糖	6	
	塩	0.3	
	味付け山菜	10	
	人参	10	
	干しいたけ	1	
	醤油(淡口)	4	
	上白糖	3	
手まり寿司 (170kcal)	本みりん	2	A-31
	細切りのり	0.1	
	錦糸玉子	10	
	寿司えび	20	
	キヌサヤ	10	
	白生姜	10	
	米	70	
	酢	10	
	上白糖	6	
	いなり寿司 (444kcal)	塩	
上白糖		10	
米		70	
酢		10	

散らし寿司 (376kcal)	人参	3	A-26
	干しいたけ	5	
	かんぴょう	5	
	上白糖	2	
	醤油(淡口)	3	
	錦糸玉子	10	
	キヌサヤ	3	
	レッドピーマン	3	
	ツナソーセージ	10	
	紅かまぼこ	10	
散らし寿司 (356kcal)	焼きのり	1	A-27
	白生姜	10	
	米	70	
	かんぴょう	1	
	干しいたけ	2	
	人参	10	
	上白糖	15	
	酢	10	
	塩	2	
	えび	20	
散らし寿司 (396kcal)	キヌサヤ	10	A-28
	錦糸玉子	5	
	紅生姜	5	
	細切りのり	0.5	
	米	70	
	錦糸玉子	10	
	かんぴょう	1	
	人参	10	
	干しいたけ	1	
	焼き穴子	30	
散らし寿司 (648kcal)	キヌサヤ	5	A-29
	醤油(淡口)	3	
	上白糖	15	
	酢	10	
	塩	2	
	甘酢生姜	5	
	きざみ焼きのり	0.5	
	米	70	
	上白糖	8	
	酢	10	
藤寿司 (284kcal)	塩	1	A-30
	青のり	0.1	
	焼きのり	1	
	米	30	
	上白糖	3	
手まり寿司 (170kcal)	酢	5	A-31
	塩	0.1	
	塩鮭	10	
	錦糸玉子	10	
	米	70	
いなり寿司 (444kcal)	酢	10	A-32
	上白糖	6	
	塩	0.5	
	米	70	
	上白糖	10	