

□基本メニュー	□参考レシピ	■変更事項・調理ポイント
9月29日夕食		
秋刀魚龍田揚げ	レシピ無し	* 片身を3等分して、酒、味醂、醤油で味付。 * 片栗粉をまぶし、フライパンで揚げる。オロシ、三つ葉を添える。
レタスと海藻のサラダ	ot51b	* 味付けは、お好みのドレッシングで。 *
椎茸と白滝の白和え	ot71a	* 白滝、椎茸にネギも加え、煮しめる。 * 白味噌に変えて味噌少量と出汁の素で。
海苔と胡麻のスープ	レシピ無し	* 鶏がら、生姜ベース。白菜しめじを加える。 * お椀にスープを入れ、ノリ、ゴマをふる。
ご飯	*	*
*	*	*

□基本メニュー	□参考レシピ	■変更事項・調理ポイント
9月30日朝食		
竹の子のきやら煮	ss67b	* 味はレシピより薄めにして下さい。 *
ソボロ入りポテトサラダ	レシピ無し	* じゃが芋を茹でつぶし、炒めた挽肉玉ねぎ、 胡瓜と混ぜる。マヨネーズを使っても良い。
卵と若布のおすまし	レシピ無し	* *
ご飯	*	*
ゼリー	*	*

□納品確認	■パッケージ数・概要	
	↓タッパー数	↓その他食材
秋刀魚龍田揚げ	→1	・秋刀魚切り身、大根
レタスと海藻のサラダ	→1	・リーフレタス
椎茸と白滝の白和え	→2	・長ネギ
海苔と胡麻のスープ	→2	*
ご飯	→*	*
	→*	*
竹の子のきやら煮	→1	*
ソボロ入りポテトサラダ	→2	・合挽き肉
卵と若布のおすまし	→*	・卵パック
ご飯	→*	*
ゼリー	*	

□備考 * 必要な物あれば、買出しますので、連絡下さい。
* 牛乳、ヨーグルト入れました。適宜、お召し上がり下さい。