

□基本メニュー	□参考レシピ	■変更事項・調理ポイント
夕食		
豚の五目うま煮	ot102b	* 椎茸は薄切りにして下さい。 *
サインゲンの中華風炒め	ot69b	* *
大根と春雨の酢の物	レシピ無し	* 大根、ハムを細切りにして春雨と和える。 * ゴマ、ドレッシングを使っても良いです。
アゲとネギの味噌汁	*	*
ご飯 *	* *	* *

□基本メニュー	□参考レシピ	■変更事項・調理ポイント
朝食		
ブロッコリーと高野豆腐のマヨネーズ和え	レシピ無し	* ブロッコリーと味付き高野豆腐をフライパンで さっと温め溶き片栗粉でアンカケ。マヨネーズで調味
麩と大豆の煮しめ	レシピ無し	* 麩を薄めた麺つゆでもどし、切った小松菜と大豆 を加え、煮しめる。仕上がりにはゴマ油を加えても良い。
大根と若布のおすまし	レシピ無し	* ワカメ無ければ、長ネギでも良い。 *
ご飯 *	* *	* *

□納品確認	■パッケージ数・概要	
	↓タッパー数	↓その他食材
豚の五目うま煮	→5	・豚肉
サインゲンの中華風炒め	→1	・冷凍インゲン、卵
大根と春雨の酢の物	→1	・大根、ハム
アゲとネギの味噌汁	→*	・アゲ、長ネギ
ご飯	→*	*
*	→*	*
ブロッコリーと高野豆腐のマヨネーズ和え	→2	・冷凍ブロッコリー
麩と大豆の煮しめ	→2	*
大根と若布のおすまし	→1	・大根
ご飯	→*	*
*	*	

□備考	* ミニトマトは、ブロッコリーのマヨネーズ和え用ですが、他に使っても良いです。 * アゲあまったら、冷凍して下さい。
-----	---