

□基本メニュー	□参考レシピ	■変更事項・調理ポイント
夕食		
タンメン	nr012	* 具、ピーマンを炒めて、熱湯、鶏がらスープ素、その他調味料で味付けし、茹麺にかける。
ほうれんそう胡麻汚し	レシピ無し	* 胡麻で和えて下さい。無ければドレッシングや花かつおで。
レタスとマイタケのソース炒め	レシピ無し	* さっと炒めて、あればオイスターソース、無ければ、生姜、塩胡椒で味付けして下さい。
果物	レシピ無し	種なし柿
* *	* *	* *

□基本メニュー	□参考レシピ	■変更事項・調理ポイント
朝食		
大豆もやしと大根のナムル風	レシピ無し	* 大根は細切りして、和えて下さい。
アツアゲの炒め煮	レシピ無し	* アツアゲを切り、ササガキゴボウ、シイタケと炒め、調味して下さい。
豆腐と白菜の味噌汁	レシピ無し	* *
ご飯 ヨーグルト	* *	* *

□納品確認	■パッケージ数・概要	
	↓タッパー数	↓その他食材
<u>タンメン</u>	→2	・豚肉、葱、
<u>ほうれんそう胡麻汚し</u>	→1	* *
<u>レタスとマイタケのソース炒め</u>	→2	* *
<u>果物</u>	→*	・カキ
* *	→* →*	* *
<u>大豆もやしと大根のナムル風</u>	→1	・大豆もやし
<u>アツアゲの炒め煮</u>	→1	* *
<u>豆腐と白菜の味噌汁</u>	→1	・豆腐
ご飯 *	→* *	* *

□備考	* *
-----	--------