

| □基本メニュー                                                                                                         | □材料                                                          | □手順概要                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 夕食                                                                                                              |                                                              |                                                                                    |
| チキンカレー (参考: * * * *)<br>■参考調味料<br>・サラダ油(大さじ4)<br>・水(1400ml)                                                     | カレー(200g)<br>鶏肉(630g)<br>玉葱(650g)<br>人参(130g)<br>ジャガイモ(400g) | 1)肉、野菜を炒める。<br>2)水を加え煮込む。<br>3)火を止めてルーを溶かす。<br>4)弱火で再び煮込む。                         |
| レタスと若布のサラダ<br>■参考調味料<br>・お好みのドレッシング(適量)                                                                         | レタス(200g)<br>ワカメ(100g)<br>ミートマト(400g)                        | 1)ミートマトを半分に切る。<br>2)レタス、ワカメ、ミートマトをドレッシングで和える。                                      |
| 大豆入りキンピラ<br>■参考調味料<br>・砂糖(大さじ3)      ・出汁の素(小さじ1)<br>・水(150ml)          ・サラダ油(大さじ2)<br>・酒(大さじ3)        ・醤油(大さじ2) | 牛蒡人参(320g)<br>大豆(240g)                                       | 1)牛蒡人参、砂糖、水を入れて煮る。<br>2)酒、出汁の素を加え、水分を減らす。<br>3)大豆、油を加えて、炒める。<br>4)火を止めて、醤油を絡める。    |
| 白菜と葱の味噌汁<br>■参考調味料<br>・水(1500ml)<br>・出汁の素(大さじ2)<br>・味噌(大さじ4)                                                    | 白菜(430g)<br>長葱(100g)                                         | 1)水、出汁の素、白菜、長葱を入れて煮る。<br>2)火を止めて、味噌を漉す。                                            |
| ご飯<br>ゼリー                                                                                                       |                                                              |                                                                                    |
| 朝食                                                                                                              |                                                              |                                                                                    |
| 燕と胡瓜の浅漬け<br>■参考調味料<br>・酢(大さじ2)      ・出汁の素(大さじ1)<br>・砂糖(大さじ1)<br>・醤油(大さじ1)                                       | カブ(450g)<br>胡瓜(100g)<br>*<br>*                               | 1)調味料を全て混ぜ、合わせ酢を用意する。<br>2)カブ、キュウリをきざみ、合わせ酢と和える。<br>3)電子レンジで30秒温め、冷蔵庫で保管する。<br>*   |
| 大根・ピーマンとアゲの炒め物<br>■参考調味料<br>・水(100ml)          ・サラダ油(大さじ2)<br>・鶏がらの素(大さじ2)      ・酢(大さじ1)<br>・砂糖(大さじ1)           | 大根(550g)<br>ピーマン(100g)<br>アゲ(70g)                            | 1)野菜、アゲを細切りする。<br>2)水、鶏がら、砂糖、大根ピーマンを入れて、煮る。<br>3)油、酢を加えて、炒める。<br>4)アゲを入れ、炒め汁を含ませる。 |
| パン<br>スープ                                                                                                       | 食パン8枚切り<br>コーンスープと野菜スープ                                      | ・パンは朝、調味し温める。<br>・スープ2種を鍋で合わせ、朝に温める。                                               |
| □備考      * 調理上の都合・不具合をフィードバックし、連絡書の書式を変更しました。(11月21日)                                                           |                                                              |                                                                                    |