

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
かも南蛮蕎麦 (参考:nr023) ■参考調味料 ・鶏がら素(大さじ2) ・水(1350ml) ・めんつゆ(225ml) ・ゴマ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・片栗粉(適量)	鶏肉(450g) 蒲鉾(260g) 若布(適量) 長葱(適量) 蕎麦(10玉)	* 手順は、nr023別紙参照下さい。 * 唐辛子等は、お好みで。 * 配膳前、つゆ温めておいて下さい。 *
豆腐サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング * *	豆腐(600g) コーン(120g) ミニトマト(180g) カニカマ(150g) 白菜(200g)	1) 材料を切り分け、混ぜる。 2) 配膳時にドレッシングで和える。 * あれば、もみ海苔をふる。
大根ソボロ炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(適量) ・味醂(大さじ2) ・水(300ml) ・酒(大さじ2)	大根(550g) 挽肉(190g) 玉葱(200g) *	1) 玉葱をみじん、大根は乱切りする。 2) 醤油以外を炒め、水を加えて蒸し煮。 3) 最後、醤油を加え調味。 *
ゼリー *	* *	* 在庫を使用 *
* *	* *	* *
朝食		
ハンパンとベーコンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・コンソメ(適量)	ハンパン(200g) ベーコン(200g) ミックスハッシュ(300g) *	1) ハンパン、ベーコンを切り、ハッシュと炒める。 2) 塩胡椒で、調味する。
キノコと切干大根の煮物 ■参考調味料 めんつゆ(適量) * * *	切干大根(350g) シメジ(150g) エノキ(200g) ごま(適量)	1) しめじ、えのきを切り、下茹で済みの切干大根に入れ、一度煮る。 2) 味見しながら、めんつゆで調味して、煮る。 3) ごまをふる。
若布とせりの味噌汁 ■参考調味料 *	茎若布(適量) セリ(適量)	* できあがりに、切ったセリを加える。 *
ご飯 *	* *	*
□備考 * * 塩分の多い参考調味料は一度に入れないで下さい。味見を行いながら調整して下さい。		