

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
チキンカレーライス (参考:nr0**) ■参考調味料 ・ルー(16皿分) * * * * *	鶏肉 (500g) 玉葱 (600g) ジャガイモ(3200g) 人参 (230g)	* 手順は、ルー箱裏面参照下さい。 *
烏賊トマト煮 ■参考調味料 ・コンソメ(適量) ・水(300ml) ・オリーブオイル(適量) ・ローリエ(あれば) ・塩胡椒(少々)	烏賊 (540g) ピーマン(200g) トマト缶固形分 (240g) * *	1)イカ、ピーマンを切り炒める。 2)コンソメ、トマト、水を加えて煮る。 3)煮つめ、最後に塩胡椒を少々。
オクラと長芋のドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * *	オクラ(200g) 長芋(500g) もやし(400g) *	1)オクラを茹でて、切る。 2)細切りの長いも、おくら、もやしを混ぜる。 3)配膳時に、ドレッシングと和える。 * あれば、ゴマや花カツオを振る。
コンソメスープ *	ブロッコリー (250g) かぶ菜 (200g)	* 具は少し大きさを切り揃えてください。 *
果物 *	* *	* 余裕があれば、りんごなどで対応願います。 *
朝食		
ミニトマトとレタスのサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(適量) * * *	レタス(200g) ミニトマト(350g) 大根(180g) *	1)レタス、トマト、大根を切る。 2)マヨネーズで和える。 *
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ(適量) * * *	ロールソー リーゼン チーズ ロールパン	1)ロールパンに切り目を入れる。 2)配膳前、具を挟み、レンジで加熱する。 * 具は、当日朝、トノサキが持参し、セットする。 *
ポタージュ * *	* *	* 配膳前、当日朝、お湯で溶きます。 *
ヨーグルト *	* *	*
□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。	