

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
チンジャオロース風 (参考: nr0**) <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・ゴマ油(大さじ2)</li> <li>・めんつゆ(大さじ2)</li> <li>・酒(大さじ2)</li> <li>・豆板醤(適量)</li> <li>・溶き片栗粉(適量)</li> </ul>	牛肉(750g) キャベツ(200g) かぼちゃ(100g) 青菜(700g) 白滝(320g)	1)牛肉、キャベツ、ネギ、青菜を切る。 2)合わせ調味料を作る。 3)白滝を加え炒め、合わせ調味料を入れる。 4)薄めの溶き片栗粉で、アンカケしていく。 *
若布サラダ <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・ドレッシング(適量)</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	若布(150g) 大根(550g) ミニトマト(200g) * *	1)大根、ワカメをさっと湯通し。 2)水切りし、トマトを混ぜる。 3)配膳時にドレッシングをかける。 * *
ワンタンスープ <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・添付のスープの素(適量)</li> <li>*</li> </ul>	市販ワタ(3パック) 玉葱(少々) 胡麻(適量) *	1)玉葱を薄切りし、スープで加熱する。 2)ワンタン、ごまを加える。 * *
まぜご飯 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	混ぜご飯の素(適量) * *	* * *
ゼリー *	* *	* *
朝食		
ポテトサラダ <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・マヨネーズ(適量)</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	ジャガイモ(520g) 玉葱(180g) 人参(80g) ハム(120g)	1)ジャガイモ、人参を切り、茹でる。 2)ハムとみじん切りの玉葱を加え混ぜる。 3)マヨネーズで調味する。 *
ウインナー炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・サラダ油(大さじ2)</li> <li>・コンソメ(大さじ1)</li> <li>・醤油(少々)</li> </ul>	ウインナー(250g) カット野菜(750g) * * *	1)ウインナー、野菜をさっと炒める。 * * * *
キノコの味噌汁 * *	エノキ(300g) 麩(適量) * *	* * * *
パン 果物	* *	* オレンジ
□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。	