

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
ハヤシライス (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・水(適量) *	ルー (8皿分) 牛肉 (550g) 玉葱 (700g) * *	1) ルー箱の作り方を参照願います。 * * * *
オクラキャベツ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(150g) キャベツ(400g) カブ (150g) * *	1) キャベツをゆで、切る。 2) 蕪を切り、戻したオクラとキャベツを混ぜる。 3) 配膳時にドレッシングをかける。 * *
レンコンと蒟蒻の煮浸し ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・めんつゆ(大さじ2)	レンコン (200g) 蒟蒻 (500 g) 胡麻 (適量) *	1) コンニャクを先に切り、煮る。 2) レンコンを入れ、めんつゆで調味する。 3) 胡麻をまぶす。 *
大根人参の味噌汁 ■参考調味料 * * *	大根 (200g) 人参 (50g) *	* * * *
ご飯 *	* *	* ハヤシライス用 *
朝食		
肉団子と青菜のソテー ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(適量)	肉団子 (500g) 小松菜 (400g) * *	1) 肉団子を戻し、炒める。 2) 小松菜を切り加え、ケチャップと炒める。 * *
エノキともやしのおろし和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油又はドレッシング(適量) * *	エノキ (200g) もやし (400 g) 大根 (*00g) * *	1) エノキを切り、もやしと混ぜ、さっと茹でる。 2) 大根をおろす。別の容器で冷蔵庫に保管。 3) 配膳時に大根おろし、調味料をのせる。 * *
ロールパン * *	* * *	* *
ポタージュ *	* *	* 朝にお湯に溶かす。 *
□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。		