

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
ナポリタン (参考:nr0**) ■参考調味料 ・粉チーズ(適量) ・サラダ油(適量) * ・塩(適量) 麺茹で用 *	パスタ麺 (900g) 缶ソース (590g) ソーセージ (200g) カットトマト (400g) 玉葱 (200g)	1) 麺は茹で水洗いして、あらかじめ炒めておく。 2) ソーセージ、玉葱を切り、炒ためる。 3) カットトマトと缶ソースを加え、煮る。 4) ソースと麺を何回か分けて、混ぜ炒める。 * あれば、盛り付け後、粉チーズをふる。
レタスサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * * *	レタス(100g) トマト (400g) コーン (285g) 大根 (200g) *	1) 材料を切り、盛り付ける。 2) 配膳時、ドレッシングをかける。 * * *
白菜と豆腐のあんかけ ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・塩(少々) ・酒(大さじ1) ・溶き片栗粉(適量) ・酢(小さじ2)	白菜 (400g) 豆腐 (600g) 挽肉 (230g) *	1) 白菜を切り、挽肉と炒める。 2) 水切りした豆腐を加え、少し煮る。 3) 塩で調味し、溶き片栗粉でアンカケする。 *
ポタージュ ■参考調味料 * * * * *	ポタージュ (900g) 牛乳 (適量) *	* 牛乳で増量し、鍋で温める。 * コンソメなどで調味しても良い。 * *
果物 *	* *	* *
朝食	□材料	□手順概要
二色おひたし ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	青菜 (400g) 人参 (180g) 花かつお(適量) *	1) 青菜を茹で、切る。 2) 人参を切り、花かつお、青菜と混ぜる。 3) 配膳時、ドレッシングで、和える。 *
ブロッコリーと鶏肉の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々) ・砂糖(小さじ1) * ・酒(大さじ1)	ブロッコリー (250g) 鶏肉 (500g) 豆 (285g) 玉葱 (150g)	1) 鶏肉、玉葱を切り、さっと炒める。 2) もどしたブロッコリーと豆を加え、炒める。 3) 最後に、醤油で調味する。 *
もやしと麴の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	もやし (200g) 麴 (適量) * *	* * * *
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。		