

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
いなり寿司 (参考:nr0**) ■参考調味料 * * * * * *	稲荷アゲ(30枚) ごはん(適量)	1)ご飯を炊く。*一人あたり3つ程度。 2)アゲに飯をつめ、冷蔵庫で保管する。 * ご飯は味付けしなくても良いが、余裕があれば酢飯、味ごはん類にしても良い。 * キザミ食用には混ぜごはん等も用意して下さい。
リンコン・ゴホウと竹輪の煮物 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・めんつゆ(大さじ1) ・酒(大さじ1) * ・味醂(大さじ1) *	リンコン(350g) 牛蒡(100g) 竹輪(300g) 大豆(150g) ごま(適量)	1)材料を切り煮る。 2)冷めてから、ゴマをふる。 * * *
ベーコンとキャベツのドレッシング和え ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) * ・ドレッシング(適量) * *	ベーコン(250g) インゲン(100g) キャベツ(400g) *	1)材料を切り、さっと炒める。 2)冷めてからドレッシングで和える。 * *
高野豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	高野豆腐(適量) 若布(適量) *	* * * *
ご飯 菓子	* *	*いなり寿司用 カステラ
朝食	□材料	□手順概要
ポテトサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング等 * * * *	ポテトサラダ(600g) ミニトマト(150g) レタ(150g) * *	1)配膳時、盛付られるようにする。 * * * *
ツナと青菜の炒り卵 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁の素(少々) ・味醂(大さじ1) * ・醤油(大さじ1)	ツナ缶(3缶) 卵(適量) 青菜(500g) 花かつお(適量) *	1)ツナと汁、調味料、卵を半分炒める。 2)切った青菜を加え、さらに炒める。 3)配膳時、かつおをふる。
コーンスープ ■参考調味料 * * * *	粉スープ(8人分) *在庫を使って下さい * *	*朝食時に熱湯で作る。 * * *
ロールパン *	* *	* *
□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。	