

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
チキンライス (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・コンソメ(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(適量) * *	鶏肉 (500g) タマねぎ (450g) マッシュルーム(65g) *ご飯1人分150g * *	1)タマねぎを切り良く炒める。 2)こま切れの鶏肉を入れ、さらに炒める。 3)炊いたご飯と、マッシュルームを加え、弱火でケチャップと具をまんべんなく混ぜ込む。 * *
ハムともやしのさっと煮 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ1) ・酢(小さじ1) ・塩胡椒(少々) * *	ハム (185g) もやし (200g) 人参 (200g) * *	1)人参、ハムを細切りする。 2)材料を混ぜ、熱湯で一度ゆがく。 3)温かいうちに、調味料で和える * *
小松菜とアゲのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * *	小松菜 (400g) アゲ(100g) トマト(350g) * *	1)小松菜を茹で切る。 2)トマト、アゲを切り小松菜と混ぜる。 3)配膳時、ドレッシングをかける。 *あれば、ごまをふる。 * *
かいわれと白菜のスープ ■参考調味料 * * *	かいわれ(適量) 白菜 (100g) 若布 (適量) * *	* * * *
ご飯	*	*チキンライス用
果物	*	オレンジ
朝食	□材料	□手順概要
キャベツとスナップエンドウの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・ドレッシング(適量) * *	キャベツ (300g) タマねぎ (200g) エンドウ(120g) * *	1)タマねぎを薄切りして、さっと炒める。 2)切ったスナップエンドウ、キャベツを加え炒める。 3)配膳時、ドレッシングをかける。 * *
牛肉のオロシ和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(適量) * *	牛肉 (500g) 小葱(適量) 大根 (600g) * *	1)牛肉を切り、熱湯にくぐらせる。 2)キザミコネギと大根おろしを別に用意する。 3)配膳時、牛肉を電子レンジで加熱して、こねぎ、大根オロシ、ポン酢醤油で和える。 * *
コーンスープ ■参考調味料 * *	素 (8人分) * * *	*朝に湯で溶き、温める。 * * *
パン	*	*
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。	