

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
ナポリタン (参考:nr0**) <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * * * * * 	パスタ麺(1200g) <ul style="list-style-type: none"> ルー(880g) カットマト(--) カイワレ(適量) * 	1)ルーにカットマト、油を加え温める。 2)麺を茹でて、湯切りしてルーとさっと炒める。 3)カイワレを切り、配膳時に添える。 *
キノコ当座煮 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・めんつゆ(大さじ4) ・酒(大さじ2) * ・出汁の素(大さじ1) * 	シジ` (300g) <ul style="list-style-type: none"> エリンギ` (200g) マイタケ(100g) * * * 	1)材料を切り、煮る。 2)最後にめんつゆで調味する。 * * *
ササミのポン酢和え <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・ポン酢醤油(適量) * * * 	鶏サミ (300g) <ul style="list-style-type: none"> 小松菜 (200g) 大根(400g) 花かつお(適量) 	1)ササミを切り茹で、流水で流す。 2)小松菜を茹で、切る。 3)大根をおろし、ささみ、小松菜と盛り付ける。 *配膳時にポン酢醤油で味付けする。 *
豆もやしのコンソメスープ <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・コンソメ(適量) ・サラダ油(適量) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) 	大豆もやし(300g) <ul style="list-style-type: none"> 玉葱(適量) * 	*一度、炒めてから、煮る。 * * *
混ぜご飯 <ul style="list-style-type: none"> * 	素(適量) <ul style="list-style-type: none"> * 	* *
朝食	□材料	□手順概要
大根とホウレンソウのおひたし <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) * ・醤油(大さじ2) * ・酢(小さじ1) 	大根(400g) <ul style="list-style-type: none"> ホウレンソウ(200g) 胡麻(適量) * * * 	1)材料を切り、少量の水で蒸し煮する。 2)冷めてから、胡麻をふる。 * * *
白菜とハムの炒め煮 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・トシガラ素(大さじ1) * ・醤油(少々) 	白菜(300g) <ul style="list-style-type: none"> ハム(185g) 人参(120g) * 	1)白菜、ハム、人参を切り、炒め煮る。 * * * *
小ネギと卵のおすまし <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 * 	小ネギ` (30g) <ul style="list-style-type: none"> 卵(適量) * * 	* * * *
ご飯 <ul style="list-style-type: none"> * 	* <ul style="list-style-type: none"> * 	* *
□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。	