

□夕食	□材料	□手順概要
冷中華 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・付属スープ(適量) * * * * *	麺・スープ(9人分) キュウリ(250g) 青菜(400g) ハム(180g) カニカマ 卵(4ケ) カイワレ	1) 薄焼き卵を作り細く切る。 2) ほかの材料も細切りし、具材を揃える。 * 青菜は茹でておく。 4) 麺は茹で、冷水で流し、盛り付ける。 5) 具材をのせ、スープをかけて配膳する。
ナスとピーマンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ1) * ・酒(大さじ2)	なす(400g) ピーマン(100g) 生姜(適量) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
ひじきの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・麺つゆ(適量) * ・味醂(適量)	ヒジキ(適量) * 砂糖で下煮済 アツアゲ(300g) 大豆(150g) 人参(60g)	1) 下煮済みのひじきに水少量と切った材料 調味料を加え、煮る。 * * *
大根と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	大根(200g) 麩(適量) *	* * * *
混ぜご飯 ヨーグルト・セリー	素(在庫も使う) *	* 食事量の調整用 *

□朝食	□材料	□手順概要
豆腐のアンカケ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(適量) ・出汁素(大さじ2) * ・砂糖(小さじ1)	豆腐(450g) もやし(200g) 鮭ほぐし(50g) 溶き片栗粉(適量) *	1) 豆腐を切りもやしと炒める。 2) 鮭、溶き片栗粉を加えて、あんかけする。 * * *
切干大根 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・麺つゆ(適量) * *	切干大根(適量) * 砂糖で下煮済 サツマアゲ(200g) 人参(60g) *	1) 下茹で済みの切干に、水少量、サツマアゲ 人参、調味料を加えて煮る。 * * *
エノキのおすまし ■参考調味料 * * *	エノキ(150g) 若布(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。

* 各食材の大きさの目安は、加熱後にスプーンにのせられる程度以内として下さい。