

□夕食	□材料	□手順概要
ビーフカレー (参考:nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * * * * *	牛肉(600g) ジャガイモ(550g) 人参(160g) 玉葱(400g) カレールー(12人分)	1)カレールーの箱の作り方を参照願います。 * * * *
茹で玉子のサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * *	玉子(10ヶ) トマト(300g) キュウリ(280g) レタス(300g) *	1)玉子を茹で、殻をとり切る。 2)野菜を切り揃える。 3)配膳時盛付、ドレッシングをかける。 * *
茄子の福神漬炒め ■参考調味料 ・胡麻油(適量) ・酒(少々) ・麵つゆ(適量) *	フクシンヅケ(110g) 茄子(450g) 胡麻(適量) * *	1)茄子を切り、フクシンヅケを刻む。 2)炒め、胡麻をふる。 * * *
ミックスベジタブルスープ ■参考調味料 * * * *	ミックスベジタブル(適量) ベーコン(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	*ビーフカレー用 *

□朝食	□材料	□手順概要
カブとハムの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	カブ(300g) ハム(74g) 人参(60g) * *	1)カブ、カブの茎、ハム、人参を切る。 2)ドレッシングで和える。 * * *
ミニハンバーグ ■参考調味料 * * * * *	市販ハンバーグ(18ヶ) カイワレ(適量) * * *	1)ハンバーグを温める。 2)カイワレを添える。 * * *
コーンスープ ■参考調味料 * * * *	スープ粉(8人分) * * *	* 朝食時、熱湯で溶く。 * * *
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。

* 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。