

□夕食	□材料	□手順概要
チキンカレーライス (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) * *	鶏肉(600g) 人参(450g) 玉葱(600g) じゃが芋(500g) ナス(210g) ルー(在庫)	1) カレールーの作り方を参照願います。 * * * *
大根サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	大根(600g) カイワレ(30g) キュウリ(200g) ピーマン(160g) 花かつお(1袋)	1) 材料を切り花かつお、ドレッシングで和える。 * * * *
白菜と竹輪の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・醤油(少々)	白菜(550g) 人参(150g) 竹輪(260g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
若布と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * *	若布(大さじ3) 麩(1人2個相当) * * *	* * * * *
ご飯 果物	* *	* カレーライス用 *

□朝食	□材料	□手順概要
ソーセージとインゲンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・トリカラ(大さじ1)	ソーセージ(240g) インゲン(150g) 卵(6ケ) 胡麻(少々) *	1) 材料を切り、卵と炒める。 2) 冷めてから胡麻をふる。 * * *
トマトのドレッシング和え ■参考調味料 ・青じそドレッシング * *	トマト(300g) 水菜(250g) ミックスベジタブル (150g) 在庫 *	1) ミックスベジタブルを解凍する。 2) トマト、水菜を切り、ミックスベジタブルと和える * * *
コンスープ ■参考調味料 * * *	粉スープ(8人分) * * *	1) 朝食時、熱湯で溶く。 * * * *
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。
 * 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。