

□夕食	□材料	□手順概要
ハヤシライス (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2~) ・塩胡椒(少々) * *	牛肉(700g) 玉葱(1050g) マッシュルーム(130g) ハヤシルー(13皿分) *	1) ルーの作り方を参照下さい。 * * * *
コンビーフサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) *	コンビーフ(200g) キュウリ(200g) エノキ(150g) 大根(500g) *	1) 材料を切る。 2) エノキ、コンビーフを炒める。 3) 火を止めて、胡瓜、大根を入れて、マヨネーズで和える。 *
温泉玉子 ■参考調味料 ・タレ(少々) * * * *	温泉玉子(12ヶ) カイワレ(30g) 味付なめたけ(240g) * *	1) 大根をおろす。 2) 配膳時、温泉玉子、大根おろし、なめたけタレをかける。 * *
エリンギと若布の味噌汁 ■参考調味料 ・コンソメ(大さじ3) ・味噌(大さじ1) ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) *	スキニ(300g) 挽肉(250g) 生姜(少々) * *	1) 材料を切り、炒め、煮る。 * * * *
ご飯 果物	* *	* ハヤシライス用 *

□朝食	□材料	□手順概要
じゃが芋とウインナーの炒め物 ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ3) * ・酒(大さじ2)	じゃが芋(500g) ウインナーソーセージ(270g) 人参(200g) *	1) 材料を切り炒める。 * * * *
トマトとブロッコリーの和え物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・麺つゆ(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・酢(小さじ1) *	もやし(200g) ブロッコリー(200g) トマト(700g) 花かつお(1袋) *	1) ブロッコリーを切り、もやしと調味料で茹でる。 2) 冷めてから、トマトを切り加える。 3) 花かつおをふる。 * *
コーンスープ ■参考調味料 * * * * *	粉スープ(8人分) * *	1) 配膳前に熱湯で溶く。 * * *
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。