

| □夕食                                                                                 |  | □材料                                                          | □手順概要                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>ハヤシライス</b><br>(参考: nr0**)<br><b>■参考調味料</b><br>・サラダ油(大さじ2) *<br>・塩胡椒(少々) *<br>* * |  | 牛肉(580g)<br>玉葱(700g)<br>マッシュルーム(50g)<br>ハヤシルー(10人分)<br>*     | 1) 材料を切り、炒める。<br>2) ルー、水を加え、煮る。<br>3) ご飯を盛り、かける。<br>*<br>*                  |
| <b>豆腐とブロッコリのサラダ</b><br><b>■参考調味料</b><br>・ドレッシング(少々) *<br>* *<br>* *                 |  | 豆腐(450g)<br>ブロッコリ(180g)<br>人参(250g)<br>カイワレ(30g)<br>大根(300g) | 1) 豆腐を切り、水切り。<br>2) ブロッコリ、人参、大根を切り、茹でる。<br>3) カイワレ、ドレッシングと和え、冷やす。<br>*<br>* |
| <b>ハムエッグ</b><br><b>■参考調味料</b><br>・サラダ油(大さじ2～) ・ソース(少々)<br>・塩胡椒(少々) *<br>* *         |  | ハム(185g)<br>玉子(11ヶ)<br>青菜(200g)<br>*<br>*                    | 1) ハムを炒め、目玉焼きを作りのせる。<br>2) 青菜を茹で、切る。<br>3) 青菜を添え、ソースをかける。<br>*<br>*         |
| <b>コンスープ</b><br><b>■参考調味料</b><br>* *<br>* *<br>* *                                  |  | 粉スープ(10人分)<br>インゲン(150g)<br>*<br>*<br>*                      | 1) インゲンを切り、茹でる。<br>2) 粉スープを溶き、入れる。<br>*<br>*<br>*                           |
| <b>ご飯</b><br><b>果物</b>                                                              |  | *<br>*                                                       | * ハヤシライス用<br>*                                                              |

| □朝食                                                                                  |  | □材料                                                 | □手順概要                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>シメジそぼろ炒め</b><br><b>■参考調味料</b><br>・サラダ油(大さじ1) ・酒(大さじ2)<br>・麵つゆ(大さじ2) *<br>・塩胡椒(少々) |  | シメジ(100g)<br>もやし(200g)<br>挽肉(200g)<br>玉葱(100g)<br>* | 1) 材料を切り、炒める。<br>*<br>*<br>*<br>*                          |
| <b>南瓜サラダ</b><br><b>■参考調味料</b><br>・マヨネーズ(少々) *<br>・塩胡椒(少々) *<br>*                     |  | 南瓜(450g)<br>ツナ(70g)<br>ミックスベジタブル<br>(200g)<br>*     | 1) 南瓜を切り、煮崩す。<br>2) ツナ、ミックスベジタブル、マヨネーズで和える。<br>*<br>*<br>* |
| <b>大根と人参の味噌汁</b><br><b>■参考調味料</b><br>* *<br>* *<br>*                                 |  | 人参(100g)<br>大根(100g)<br>麩(2ヶ/人相当)<br>*<br>*         | *<br>*<br>*<br>*<br>*                                      |
| <b>ご飯</b><br>*                                                                       |  | *<br>*                                              | *<br>*                                                     |

□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。