

平成28年 9月 1日 納品連絡書・兼調理概要書(第3版)～ダンデ分*

<ご注意>

□納品日	□食数
9月 1日(木曜日)	当日夕8 翌朝7

* 人参、胡瓜は2か所で使われます。

*

*

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉と大根のｶｰ風味煮 (参考:nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ3～) ・塩胡椒(少々) ・ｶｰ粉(少々) ・ｺﾝｽﾏ又はﾄﾘｶﾞﾗ(大さじ2)	豚肉(600g) 大根(500g) 五色豆(240g) ﾌﾞﾛｯｺﾘ(180g) ﾐﾆﾓﾏﾄ(00g)	1)材料を切り、一度炒め、煮る。 * ﾐﾆﾓﾏﾄは最後に入れる。 * * *
竹輪ともやしの和え物 ■参考調味料 ・ﾎﾝ酢醤油(少々) * * * * *	竹輪(120g) もやし(200g) 胡瓜(250g) 人参(100g) 花かつお(1袋)	1)材料を切る。 2)人参、もやしを茹でる。 3)花かつお、ﾎﾝ酢醤油で和える。 * * *
ｲﾝｴﾝと茄子のﾍﾞｰｺﾝ炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ4) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ2) *	ｲﾝｴﾝ(250g) 茄子(450g) ﾍﾞｰｺﾝ(100g) 胡麻(大さじ2) *	1)材料を切り、炒める。 2)胡麻をふる。 * * *
じゃが芋と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	じゃが芋(200g) 麩(2ヶ/人相当) 若布(大さじ2) * * *	* * * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
南瓜サラダ ■参考調味料 ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ(少々) * * * * *	南瓜(200g) 人参(80g) ｺｰﾝ(145g) 胡瓜(100g) *	1)材料を切る。 2)南瓜、人参を茹でる。 3)ｺｰﾝ、胡瓜を加え、ﾏﾖﾈｰｽﾞで和える。 * *
青菜ツナ和え ■参考調味料 ・ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ(少々) * * * * *	青菜(400g) ツナ(140g) * * *	1)材料を切り、炒める。 * * *
豆腐とアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * * *	豆腐(450g) アゲ(80g) 若布(大さじ2) * *	* * * *
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。