

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉の黒酢炒め (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々) *	豚黒酢炒素(8人分) 豚肉(900g) 長葱(200g) キヤベツ(350g) ピーマン(300g)	1) 材料を切る。 2) 具を炒め、豚黒酢炒素を加え、さらに炒める。 * * *
南瓜サラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * * *	南瓜(300g) 胡瓜(240g) 玉葱(400g) ハム(80g) カイワレ(少々)	1) 材料を切り、南瓜、玉葱を茹でる。 2) マヨネーズ、ハム、カイワレも加え、南瓜を潰し混ぜる。 * * *
大根と味もやしの和え物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・醤油(少々) ・酢(大さじ1) * * *	味もやし(200g) 大根(550g) インゲン(在庫) 花かつお(1袋) *	1) 材料を切る。 2) 大根、インゲンを茹でる。 3) 味もやし、花かつお、調味料で和える。 * *
ベーコンと白菜のスープ ■参考調味料 ・胡麻油(少々) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) * ・トリカラ(大さじ2) *	ベーコン(74g) 白菜(400g) 若布(大さじ2) * *	1) ベーコン、白菜を切り、炒める。 2) 調味料、水で煮る。 * * *
ご飯 ヨーグルト	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ミックスベジタブル炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・ケチャップ(少々) ・味醂(大さじ1) * ・塩胡椒(少々)	ミックスベジタブル (* 在庫使用) 玉子(8ヶ) * *	1) 材料を炒める。 * * * *
トマトチーズサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	トマト(280g) 青菜(400g) コーン(145g) 粉チーズ(* 在庫使用)	1) トマト、青菜を切る。 2) 青菜を茹でる。 3) 材料、ドレッシングを混ぜる。 *
ポタージュ ■参考調味料 * * * * *	粉スープ(8人分) * * *	1) 配膳時、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。