

□夕食	□材料	□手順概要	
チンジャオロース ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2)	□副材料 * * * * * * (参考: nr0**)	牛肉 1000g 青椒肉絲素 9人分 ピーマン 280 長葱 150 パプリカ 150 竹の子 280	1) 材料を切る。 2) 炒め、青椒肉絲の素を加える。
茄子とキノコの炒め煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酢(大さじ1) ・砂糖(大さじ1) ・醤油(大さじ2~) ・サラダ油(大さじ2~)	□副材料 花カツオ 1袋	茄子 670 椎茸 100 エノキ 170 人参 150 *	1) 材料を切り、炒め煮する。 2) 花カツオを、かける。
クラゲと春雨の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 胡麻 大さじ3	クラゲ 戻し済 春雨 戻し済 胡瓜 550 トマト 280 *	1) クラゲは切り、良く水洗いし、そのまま使う。 2) 春雨、胡瓜、トマトを切る。 3) ドレッシングで和える。
玉子スープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・胡麻油(大さじ1) ・塩胡椒、醤油(少々)	□副材料 片栗粉 少々	玉葱 270 しめじ 140 玉子 3ヶ * *	1) 玉葱、しめじを切り、炒める。 2) 調味料、水を加え、煮る。 3) 溶き玉子、片栗粉を加え、一度沸かす。 * *
ご飯	*	*	
果物	*	*	

□朝食	□材料	□手順概要	
ソーセージとベジタブルの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) *	□副材料 * *	ソーセージ 270g ミックスベジタブル 270 もやし 200 * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
レタスと青菜のサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 胡麻 大さじ3	レタス 250 青菜 500 人参 150 * *	1) 材料を切る。* 青菜、人参は茹でる。 2) ドレッシング、胡麻で和える。 * *
コーンスープ ■参考調味料 * *	□副材料 * *	粉スープ 8人分 * * *	* *
パン	*	*	
*	*	*	

□備考 *減塩のため、調味料は一度に入れず、必ず味見を行いながら、調整して下さい。
*口に運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。