

□夕食	□材料	□手順概要
チキンカレーライス <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) * *	<b>□副材料</b> * * * * * * (参考: nr0**)	カレー 12人 鶏肉 960g 玉葱 530 じゃが芋 490 人参 440 しめじ 150
大根とコーンのサラダ <b>■参考調味料</b> ・ドレッシング(少々) *	<b>□副材料</b> * *	大根 400 コーン 140 胡瓜 100 トマト 330
青菜とパプリカのツナ炒め <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ1)	<b>□副材料</b> 胡麻 大さじ3	青菜 200 パプリカ 140 ツナ缶 140g ピーマン 120
オニオンスープ <b>■参考調味料</b> ・トリガラ(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油、塩胡椒(少々)	<b>□副材料</b> * *	新玉葱 330 生姜 少々 クルトン 少々 もやし 200
ご飯 果物	* *	*チキンカレーライス用 *

□朝食	□材料	□手順概要
白滝ソボロ煮 <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2)	<b>□副材料</b> * *	白滝 160g 挽肉 310g 長葱 160 椎茸 80
ササミと味もやしのトマト煮 <b>■参考調味料</b> ・酒(大さじ1) ・トリガラ(大さじ1) ・麺つゆ(大さじ2～) ・酢(小さじ1)	<b>□副材料</b> * *	鶏ササミ 210g 味もやし 200 トマト缶 240 *
エリンギと麩の味噌汁 <b>■参考調味料</b> * *	<b>□副材料</b> * *	エリンギ 150 麩 2ヶ/人相当 インゲン 少々 *
ご飯 *	* *	* *

□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。