

□夕食	□材料	□手順概要
明太子スパゲティ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2) * *	パスタ麺 1100g 明太子ソース 10人分 青菜 240 エノキ 280 * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 麺を茹でる。 3) 麺に、ソース、1)を加え、混ぜながら加熱。 * *
コールスローサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) *	□副材料 * * (参考: nr0**)	キャベツ 580 人参 170 コーン 280 鶏ソボロ 50g * *
ハンペンのチーズ焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリガラ(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ1)	□副材料 * *	ハンペン 300g チーズ 少々 カイワレ 50 ピーマン 170 1) ハンペン、ピーマンを切り、炒める。 2) 皿に、1)、チーズをのせ、電子レンジで加熱。 3) カイワレを、のせる。
玉子と若布のスープ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・トリガラ(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ2～) * コーヒーゼリー	□副材料 胡麻 大さじ3	玉子 4ケ 若布 大さじ5 長葱 300 * *

□朝食	□材料	□手順概要
ハムエッグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ソース、又は醤油(少々)	□副材料 * *	ハム 11枚 玉子 11ケ ミックスベジタブル 270 * *
竹輪と青菜の胡麻和え ■参考調味料 ・味醂(大さじ1) ・トリガラ(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ2～) ・胡麻油(大さじ1)	□副材料 胡麻 大さじ5	竹輪 220g 青菜 500 人参 170 * *
エリンギともやしのスープ ■参考調味料 * *	□副材料 * *	エリンギ 180 もやし 200 玉葱 240 * *
パン ヨーグルト	* *	* *

□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。