

□夕食	□材料	□手順概要	
焼きうどん ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・ソース(少々) * *	□副材料 紅生姜 少々 花カツオ 2袋 * * (参考:nr0**)	うどん麺 12玉 キャベツ 600 人参 350 豚肉 900g * *	1) 麺を茹でる。 2) 材料を切り、炒める。 3) 麺を加え、ソースで加熱する。 4) 配膳時、紅生姜、花カツオをのせる。 *
ちぎり揚げとインゲンの炒め物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・醤油(少々) *	□副材料 胡麻 大さじ3 *	ちぎり揚げ 480g インゲン又は ミックスベジタブル 90 コーン 280 *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
茄子とピーマンのシマヨ炒め和え ■参考調味料 ・味噌(大さじ1～) ・マヨネーズ(大さじ2) ・酢(小さじ1) ・サラダ油(大さじ2)	□副材料 *	茄子 370 パプリカ 240 ピーマン 260 玉葱 270	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料で和える。 *
アゲと小葱の味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	アゲ 80g 小葱 60 *	* * *
* 杏仁豆腐	* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
レタスチーズサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 粉チーズ 少々	レタス 200 大根 540 トマト 320 *	1) 材料を切り、粉チーズで和える。 2) 配膳時、ドレッシングをかける。 * *
カボチャスープ ■参考調味料 * * * *	□副材料 クルトン 少々	粉スープ 8人分 牛乳 * *	1) 粉スープを、牛乳で溶く。 2) クルトンを加える。 * *
ベーコン炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々)	□副材料 * *	ベーコン 148g 玉子 6ヶ ミックスベジタブル 80	* *
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。