

□夕食		□材料	□手順概要
魚のピタカ ■参考調味料 ・塩胡椒(少々9 ・サラダ油(大さじ2) * * *	□副材料	魚 12ケ	1) 野菜を切る。 2) パプリカ、玉葱を炒める。 3) 魚に塩胡椒、小麦粉をまぶす。 4) 溶き玉子と粉チーズを混ぜ、魚に浸し、フライパンで焼く。 5) パプリカ、玉葱、カイワレを添える。
	小麦粉 少々 (参考: nr0**)	玉子 2ケ 粉チーズ 少々 * パプリカ 330 玉葱 300 カイワレ 50	
茄子と胡瓜の浅漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) * * * *	□副材料	茄子 340	1) 材料を切る。 2) 茄子、もやしを下茹でする。 3) 浅漬け素で和える。 * *
	* *	胡瓜 380 もやし 200 * *	
ミートボールとじゃが芋の炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ3) ・醤油(大さじ2〜)	□副材料	ミートボール 40ケ	1) 材料を切り、炒め煮する。 2) 胡麻をふる。 * トマトは必要におうじて加えてください。 *
	胡麻 大さじ3	じゃが芋 400 アゲ 100 * トマト	
コーンスープ ■参考調味料 * * *	□副材料	粉スープ 8人分	* 不足分は、コンソメ、冷凍野菜を追加願います。 * * *
	* *	* * * *	
混ぜご飯 果物		混ぜご飯素 *	* ご飯を炊き、素を混ぜる。 *

□朝食		□材料	□手順概要
キャベツと玉子の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々)	□副材料	キャベツ 650	1) 材料を切り、炒める。 2) 溶き玉子を加え、炒る。 3) ケチャップで味付けする。 *
	* *	人参 350 玉子 5ケ * *	
鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・トリガラ(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々)	□副材料	鶏肉 270g	1) 材料を切る。 2) 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。 * *
	* *	玉葱 260 トマト缶 380 *	
ヘシタブルスープ ■参考調味料 * *	□副材料	ミックスベジタブル	* * *
	* *	五色豆 150 五色豆 240	
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。