

□夕食	□材料	□手順概要	
ナポリタンスパゲティ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2~) * * * *	□副材料 * * * (参考:nr0**)	パスタソース 8人分 パスタ麺 1100g インゲン 110 ミニトマト 200 * *	1) 麺を茹でる。 2) ソースを温める。 3) 切ったインゲン、ミニトマトを炒める。 4) ソース、麺を加え、からめる。 * *
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 * *	□副材料 *	玉子 11ヶ ハム 140g カイワレ 100 * * *	1) ハムを焼き、目玉焼きをのせる。 2) カイワレを添え、ソースや醤油などをかける。 * * *
ピーツと胡瓜のピクルス風 ■参考調味料 ・コンソメ(1袋) ・浅漬け素(少々) * *	□副材料 *	ピーツ 230 胡瓜 320 チンゲン菜 300 * *	1) 材料をさいの目に切る。*チンゲン菜は下茹で。 2) 調味料で和え、冷蔵庫で冷やす。 *ピーツの汁は捨てる。 * *
キノコスープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒、醤油(少々) * *	□副材料 * *	エリンギ 170 しめじ 140 マッシュルーム 50 長葱 130 * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *

□朝食	□材料	□手順概要	
ホウレン草とサラムの炒め和え ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・ポン酢醤油(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3	ホウレン草 350 サラム 100g ニンニク 少々 玉葱 230 * *	1) ニンニク、玉葱をキサミ、サラムを薄く切る。 2) 1)を調味料と炒める。 3) ホウレン草を切り、加え、少し炒める。 * *
ポテトサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・塩胡椒(少々) *	□副材料 * *	じゃが芋 560 人参 320 ベーコン 74g ズッキーニ 100 * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 塩胡椒、マヨネーズで和える。 * *
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。