

□夕食	□材料	□手順概要	
エッグカレーライス ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * *	□副材料 ニンニク 少々 (参考:nr0**)	カレールー 12人分 玉子 12ヶ 鶏肉 880g ひよこ豆 120 玉葱 360 * パプリカ 320 * 人参 180 *	1) 材料を切り、炒める。*ニンニクは刻む。 2) カレールーの裏の作り方を参照してください。 3) ゆで玉子を作り、殻を剥き、切る。 4) ご飯にゆで玉子をのせ、カレールーをかける。
ピーマンとエリンギのチーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * *	□副材料 粉チーズ 少々	ピーマン 240 エリンギ 180 青菜 450 * レタス 450 * *	1) 材料を切り、茹でる。*レタスは茹でない。 2) 粉チーズ、マヨネーズで和える。
白菜漬けサラダ ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * *	□副材料 *	白菜漬け 300 胡瓜 250 * 大根 450 * ミントマト 260 * *	1) 材料を切り、ポン酢醤油で和える。
キノコスープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・酒(大さじ3) ・醤油、塩胡椒(少々)	□副材料 生姜 少々 *	椎茸 120 しめじ 210 若布 大さじ3～ * *	1) 材料を切り、煮る。 2) 火を止め、若布を加える。
ご飯 セリー	* *	*エッグカレー用 *	

□朝食	□材料	□手順概要	
ホウレンソウとソーセージの炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々)	□副材料 *	ホウレン草 240 ソーセージ 310g * 玉葱 360 * * *	1) 材料を切り、炒める。
ショートパスタのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 胡麻 大さじ3 *	パスタ麺 150g 玉子 3ヶ キャベツ 420 人参 180	1) 玉子を、茹で、ほぐす。 2) パスタ麺を茹でる。 3) キャベツ、人参を茹でる。 4) 材料を胡麻、ドレッシングで和える。
シリアルコーンスープ ■参考調味料 * *	□副材料	粉スープ 8人分 シリアル 280g * *	*冷えた牛乳を使う場合、粉スープはあらかじめお湯で溶かしておく。 * *
ピザパン *	* *	* *	

□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。