

□夕食	□材料	□手順概要
青椒肉絲 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * * * *	□副材料 * * (参考:nr0**)	青椒肉絲素 9人分 牛肉 700g * ピーマン 340 * キャベツ 260 * ミニトマト 200 * 人参 120 *
燕と生姜漬けの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	□副材料 *	燕・菜 360 もやし 400 * 生姜漬け 少々 * * * * *
豆腐とツナのサラダ ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	□副材料 *	豆腐 300g ツナ缶 140g スッキリニ 200 チンゲン菜 650 *
餃子スープ° ■参考調味料 ・添付スープ(少々) * *	□副材料 胡麻 大さじ3 *	餃子 24ヶ 玉葱 250 若布 大さじ3 * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
キツネキンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・味醂(大さじ3) ・砂糖(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2)	□副材料 胡麻 大さじ5	アゲ 100g 牛蒡 140 * 人参 320 * * * *
ミートボールトマト煮 ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々)	□副材料 * *	ミートボール 40ヶ トマト缶 240 * ミックスベジタブル 100 *
青菜と麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	青菜 200 * 麩 2ヶ/人相当 * * * * *
ご飯 *	* *	* *

□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。