

□夕食	□材料	□手順概要
炊込みチキンピラフ ■参考調味料 ・マギーブイオン(5個) ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) * □副材料 * 少々 * (参考:nr0**)	鶏肉 400g 玉葱 380 ミックスベジタブル 150 カイワレ 50 米 5合	1)材料を切る。 2)カイワレ以外の材料を調味料でざっと炒める。 *玉葱が半透明になる程度。 3)炊飯器に水とセットし、炊飯する。 4)炊きあがりに、カイワレ、醤油を加え、味見する。 *
じゃが芋とパプリカのチーズ焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * * * □副材料 チーズ 160g	じゃが芋 550 パプリカ 300 ハム 80g * *	1)材料を切り、炒める。 2)耐熱皿に盛り、チーズを上面に並べ、電子レンジで溶ける迄加熱。 *電子レンジ加熱は、配膳時でも良い。 *
ソーセージとマッシュルームのポイル ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・ポン酢醤油(少々) * □副材料 *	ソーセージ 350g マッシュルーム 100 シメジ 210 青菜 190	1)材料を切り、茹でる。 2)水切りし、調味料で和える。 * *
マカロニスープ ■参考調味料 ・コンソメ(3袋) ・塩(少々) ・酒(大さじ2) * □副材料 ニンニク 少々 * 果物	マカロニ 120g 大根 260 もやし 400 * * *	1)マカロニを茹でる。 2)大根、もやし、調味料ニンニクを加え、煮る。 * * *

□朝食	□材料	□手順概要
卵豆腐のサラダ ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * □副材料 *	卵豆腐 10ヶ 胡瓜 370 青菜 190 人参 230 *	1)材料を切る。人参、青菜は茹でる。 2)ポン酢醤油で和え、卵豆腐に添える。 * *
トマトと鶏肉の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・トリガラ(大さじ1) ・塩胡椒(少々) □副材料 生姜 少々 又は、ニンニク	鶏肉 320g キャベツ 260 トマト 480 茄子 180	1)材料を切り、調味料、生姜で炒める。 * * *
クラムチャウダー ■参考調味料 ・酒(少々) ・コンソメ(少々) □副材料 牛乳 900ml	缶スープ 9人分 * * *	1)スープに牛乳を混ぜ、温める。 *缶表示の作り方参照願います。 * *
パン ヨーグルト	* *	* *

□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。