

| □夕食 | □材料 | □手順概要 |
|---|---|---|
| チキンカレーライス ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2~) * * * * | □副材料 カレールー 8人分 * (参考:nr0**) | □材料 鶏肉 460g * じゃが芋 340 * 人参 200 * 玉葱 250 * トマト缶 240 * |
| 春雨とパプリカの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * | □副材料 * | □材料 春雨 戻し済 * パプリカ 140 * 胡瓜 280 * ミニトマト 120 * * * |
| 茄子とエリンギの炒め物 ■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2) ・醤油(大さじ2) | □副材料 * | □材料 茄子 300 * エリンギ 100 * ペーコン 100g * * * |
| 麩と大根の味噌汁 ■参考調味料 * * * | □副材料 * 少々 * | □材料 大根 250 * カイワレ 50 * 麩 2ヶ/人相 * * |
| ご飯 ヨーグルト | * * | *チキンカレーライス用 * |

| □朝食 | □材料 | □手順概要 |
|--|------------------------|---|
| ホウレン草のおひたし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * | □副材料 花カツオ 2袋 | □材料 ほうれん草 180 * もやし 200 * インゲン 100 * * * |
| 竹輪とズッキーニの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2~) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) | □副材料 * | □材料 竹輪 150g * ズッキーニ 150 * しめじ 130 * 人参 200 * |
| 豆腐と小葱の味噌汁 ■参考調味料 * * | □副材料 * | □材料 豆腐 200g * 小葱 50 * * * * * |
| 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。