

□夕食	□材料	□手順概要	
ミートソース <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2～) * * * *	<b>□副材料</b> ミートソース 9人分 粉チーズ 少々 (参考:nr0**)	<b>□材料</b> パスタ麺 700g * 挽肉 280g 玉葱 350 * *	1) 玉葱をみじん切りし、挽肉と炒める。 2) ミートソースを加え、加熱する。 3) 麺を茹でる。 *あれば、粉チーズをふる。 * *
青菜とスパムの炒め物 <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * *	<b>□副材料</b> *	<b>□材料</b> 青菜 280 ハブリカ 150 スパム 340g 生姜 少々 *	1) 材料を切る。 2) 生姜をおろす。 3) 材料を炒める。 * *
コールスローサラダ <b>■参考調味料</b> ・ドレッシング(少々) * * *	<b>□副材料</b> *	<b>□材料</b> キャベツ 440 人参 100 胡瓜 250 トマト 300	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * * *
オニオンスープ <b>■参考調味料</b> ・マギーブイオン(3個) ・塩胡椒(少々) ・醤油、酒(大さじ2～) *	<b>□副材料</b> * *	<b>□材料</b> ニンニク 少々 玉葱 150 アゲ 100g *	* * *
* 果物		* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
竹の子キンピラ <b>■参考調味料</b> ・胡麻油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	<b>□副材料</b> 胡麻 大さじ3	<b>□材料</b> 竹の子 140 人参 300 サツマアゲ 100g * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、少量の水で煮る。 * *
玉子豆腐 <b>■参考調味料</b> ・ドレッシング(少々) * * *	<b>□副材料</b> *	<b>□材料</b> 玉子豆腐 7ヶ レタス 200 ミニトマト 180 *	1) レタス、トマトを切り、玉子豆腐に添える。 2) ドレッシングをかける。 * *
エノキと長葱の味噌汁 <b>■参考調味料</b> * *	<b>□副材料</b> *	<b>□材料</b> エノキ 180 長葱 140 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。