

□夕食	□材料	□手順概要
チキンピラフ ■参考調味料 ・サラダ油(少々) ・酒(大さじ4) ・コンソメ(2袋) ・塩胡椒(少々) ・マギーブイヨン(4個) □副材料 * * (参考:nr0**)	鶏肉 600g * 玉葱 200 ミックスベジタブル 200 * 米 5合 *	1) 材料を切り、調味料、米と炒める。 2) 炊飯器に1)を入れ、水加減をして、炊く。 3) 炊飯が完了したら、味見をし、蒸らす。 *味が薄いときは、醤油を少々加え、蒸らす。 * * *
ソーセージと青菜のソテー ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ1) ・ウスターソース(少々) * *	青菜 480 しめじ 150 ソーセージ 250g * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
ポテトサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	じゃが芋 600 人参 100 胡瓜 220 ハム 160g *	1) 材料を切り、じゃが芋、人参を茹でる。 2) 胡瓜、ハムを加え、マヨネーズで和える。 * * *
ポタージュ ■参考調味料 * * *	粉スープ 8人分 * * *	* * *
* 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
オクラおろし和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * *	オクラ 100 大根 420 カイワレ 50 * *	1) カイワレを切り、大根をおろす。 2) 花かつお、ポン酢醤油で和える。 * *
ハンペンとキノコの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・醤油(少々) □副材料 * *	ハンペン 200g エノキ 180 椎茸 80 人参 110 *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
高野豆腐とシトウの味噌汁 ■参考調味料 * *	高野豆腐 2ヶ シトウ 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。