□夕食	□材料	□手順概要
鮭クリームソースパスタ ■参考調味料 ・サラダ油(少々) * * * *	□副材料 * * (参考:nr0**)	クリームソース 12人分 パスタ麺 1100g * 鮭ほぐし身 50g 豆苗 100 * *
ゴボウサラダ ■参考調味料 * * * *	□副材料 *	ゴボウサラダ 450g * レタス 160 トマト 500 * *
ホウレンソウのソテー ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々)	□副材料 *	ほうれん草 200 鶏ササミ 600g もやし 500 人参 120 *
トマトスープ ■参考調味料 ・コンソメ(4個) ・塩胡椒(少々) ・酒(少々)	□副材料 * *	トマト缶 240 ミックスベジタブル 150 ツナ缶 140g * *
* 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ハムと白菜の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 *	ハム 80g 白菜 400 胡瓜 240 * *
ハンペンチーズ焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・塩胡椒(少々)	□副材料 *	ハンペン 200g ピーマン 240 人参 120 スライスチーズ 少々 1) 材料を切る。 2) ピーマン、人参を炒める。 3) フライパンからピーマン、人参を取り出し、ハンペンを並べ、チーズをのせ、片面焼く。 4) チーズハンペン、ピーマン、ニンジンを盛り合わせる。 *
大根と焼き麩のトリガラスープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・酒、味醂(大さじ1) ・醤油、胡麻油(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3	大根 320 焼き麩 少々 しめじ 150 * *
* パン	* *	* *

□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。