

□夕食		□材料	□手順概要
オムライス ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3～) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) * *	□副材料 * (参考: nr0**)	鶏肉 280g 玉葱 280 ピーマン 140 人参 180 * 玉子 15ケ ご飯 4合分	1) 材料を切る。 2) 具とご飯を炒めて、チキンライスを作る。 3) 溶き玉子を薄焼きし、チキンライスを包む。 * 完全に包まなくてもよい。 4) ケチャップをかける。 *
ほうれん草と蕪の煮びたし ■参考調味料 ・酢(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2～) *	□副材料 花かつお 2袋	ほうれん草 240 蕪 360 人参 180 * *	1) 材料を細切りし、煮びたす。 2) 花かつおをふる。 * * *
コールスローサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 *	キャベツ 600 胡瓜 130 パプリカ 150 *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * *
にんにくコンソメスープ ■参考調味料 ・コンソメ、トリカラ(大さじ2) ・塩胡椒、醤油(少々) ・酒(大さじ2)	□副材料 * *	ニンニク 少々 挽肉 360g トマト 320 *	1) 材料を切り、煮る。 * *
ご飯		*	* チキンライス用
コーヒーゼリー		*	*

□朝食		□材料		□手順概要	
ソーセージとセロリの炒め物		ソーセージ	320g	1) 材料を切り、炒める。	
■参考調味料	□副材料 *	セロリ	150	*	
・トリカ'ラ(大さじ2)		人参	180	*	
・酒(大さじ2)		もやし	200	*	
・塩胡椒(少々)		*			
・サラダ'油(大さじ2)					
エリンギ'と青菜の鮭ほぐし身'和え		エリンギ'	150	1) 材料を切り、茹でる。	
■参考調味料	□副材料 * * * *	青菜	420	2) 鮭ほぐし身、マヨネーズ'で和える。	
・マヨネーズ'(少々)		鮭ほぐし身	50g	*	
*		*		*	
*					
*					
大根と若布の味噌汁		大根	270	*	
■参考調味料	□副材料 *	若布	大さじ5	*	
*		*		*	
*		*		*	
*					
ごはん		*		*	
*		*		*	

□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。