

□夕食		□材料	□手順概要
カルボナーラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * * *	□副材料	パスタソース 9人分	1) パスタ麺を茹でる。 * サラダ油を使い、絡まないようにしても良い。 2) 青菜を切り、茹でる。 3) ソースを温め、マッシュルーム、青菜、麺を加え絡める。 * *
	* *	パスタ麺 1000g * 青菜 200 マッシュルーム 80 *	
(参考: nr0**)			
大根と胡瓜の浅漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) * * * *	□副材料	大根 500	1) 材料を薄切りし、浅漬け素で漬ける。 * * * *
	* *	胡瓜 200 人参 120 * * *	
キャベツと鮭ほぐし身の炒め ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) *	□副材料	キャベツ 500	1) 材料を切り、炒める。 * * *
	胡麻 大さじ3 *	もやし 200 鮭ほぐし身 50g *	
ベジタブルスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・コンソメ(3ヶ) ・塩胡椒、醤油(少々)	□副材料	ベーコン 120g	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * *
	* *	ミックスベジタブル 110 玉葱 220	
果物		* *	* *
*		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
レタスとトマトのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料	レタス 150	1) 材料を切る。 2) 白滝を茹でる。 3) ドレッシングで和える。 *
	* *	トマト 320 ハム 120g 白滝 160g *	
豚肉と茄子のサッパリ炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酢、醤油(少々) ・酒(大さじ2)	□副材料	豚肉 220g	1) 材料を切り、炒める。 * * *
	胡麻 大さじ3 *	茄子 340 人参 120 *	
エノキと若布の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料	エノキ 170	* * * *
	* *	若布 大さじ3 * * *	
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。