

□夕食	□材料	□手順概要
チキンカレーライス ■参考調味料 ・サラダ油(少々) ・塩胡椒(少々) * *	□副材料 * * (参考: nr0**)	カレー 12人分 鶏肉 660g 人参 230 玉葱 540 じゃが芋 500 五色豆 240 1) 材料を切り、炒める。 2) カレーの作り方を参照願います。
カニカマと白菜のサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 * カニカマ 120g 胡瓜 120 白菜 380 もやし 200 *	1) 材料を切る。 2) 白菜、もやしを茹でる。 3) ドレッシングで和える。 * *
キノコとコーンのスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・コンソメ(4ヶ) ・塩胡椒、酒(少々) ・醤油(少々)	□副材料 * しめじ 150 マッシュルーム 50 コーン 140 *	1) 材料を切り、炒める。 2) 調味料、水を加え煮る。 * *
豚肉と青菜の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・酒、塩胡椒(少々) ・ウスターソース(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3 豚肉 430g 青菜 220 ミックスベジタブル 220	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 *
ご飯 *	* *	* カレーライス用 *

□朝食	□材料	□手順概要
ハムエッグ ■参考調味料 ・サラダ油(少々) ・塩胡椒(少々) ・ウスターソース(少々) 又は、醤油	□副材料 * ハム 120g 玉子 10ヶ * * *	1) ハムに玉子をのせ、目玉焼きする。 2) お好みで、ソースをかける。 * *
豆キんぴら ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1)	□副材料 * 大豆 150 人参 150 大根 420 アゲ 100g	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * * *
ニラと麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * ニラ 100 * 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。