

□夕食		□材料	□手順概要
ミートソース ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(少々) * *	□副材料	パスタ麺 1200g ミートソース 12人分 マッシュルーム 50 挽肉 300g * *	1) マッシュルーム、挽肉を炒め、ミートソースを加え加熱。 2) 麺を茹で、ミートソースをかける。 * 麺が固まらないように、予めミートソースをかけても良い。 * *
	(参考: nr0**)		
シーザーサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料	レタス 160 冷凍ホウレンソウ 300 ミニトマト 180 コーン 140 胡瓜 100	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * * *
ブロッコリーとベーコンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・麺つゆ(大さじ2～) *	□副材料	ブロッコリー 180 ベーコン 100g 人参 190 玉葱 450	1) 材料を切り、炒める。 * * *
ポタージュ ■参考調味料 * * *	□副材料	粉スープ 11人分 * * *	* * *
* 果物		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
胡瓜と竹輪のポン酢醤油和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * *	□副材料	胡瓜 310 もやし 400 竹輪 150g 人参 190 *	1) 材料を切る。 2) もやし、竹輪、人参を茹でる。 3) 花カツオ、ポン酢醤油で和える。 *
大根とパプリカのツナ炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料	大根 300 パプリカ 180 ツナ缶 140g 長葱 140	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻を加える。 * *
若布と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料	若布 大さじ3 豆腐 300g * * *	* * * * *
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。
 * ロに運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。