

□夕食		□材料	□手順概要
ポークカレーライス ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2) * * *	□副材料 * * * (参考: nr0**)	カレールー 10人分 豚肉 600g 玉葱 430 人参 300 じゃが芋 300 茄子 260	1) 材料を切り、炒める。 2) カレールーの作り方を参照願います。 *じゃが芋は全部使う必要ありません。 * * *
インゲンとコーンのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 *	インゲン 200 コーン 140 チンゲン菜 260 ハム 120g *	1) 材料を切る。 2) チンゲン菜、ハムを湯とおしする。 3) ドレッシングで和える。 * *
キャベツとコンビーフの炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々)	□副材料 *	キャベツ 400 大根 200 コンビーフ 100g *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
ガーリックスープ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・トリカラ(大さじ3) ・酒、醤油(少々)	□副材料 * *	ニンニク 少々 豆苗 100 * パプリカ 180	1) 材料を切り、煮る。 * *
ご飯 ヨーグルト		* *	*ポークカレーライス用 *

□朝食		□材料	□手順概要
もやしとピーマンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・マヨネーズ(少々) ・塩胡椒(少々)	□副材料 *	サツマアゲ 90g ピーマン 110 人参 80 もやし 200	1) 材料を切る。 2) サラダ油で先に炒め、マヨネーズ塩胡椒で味つけ * * *
ホウレンソウと白菜のジャコフリカケ和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * *	□副材料 *	ホウレンソウ 220 白菜 380 ジャコフリカケ 少々 *	1) 材料を切り、出汁素と水少々で茹でる。 2) ジャコフリカケで和える。 * *
しめじとアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 *	しめじ 140 アゲ 120g 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。