

□夕食		□材料	□手順概要
ナポリタン ■参考調味料 ・サラダ'油(少々) ・塩胡椒(少々) * * *	□副材料	パスタ麺 800g ナポリタンソース 9人分 マッシュルーム 50 *	1) 麺を茹でる。 2) ソースを温め、麺、マッシュルームと炒める。 * * *
	(参考: nr0**)		
じゃが芋のツナ和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	□副材料	じゃが芋 400 パプリカ 150 ツナ缶 140g * *	1) 材料を切る。 2) じゃが芋、パプリカを茹で、ツナ、ドレッシングで和える。 * *
茹で玉子のサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	□副材料	玉子 4ヶ キャベツ 270 人参 90 カイワレ 50 *	1) 玉子を茹で、殻をむき、切る。 2) 野菜を切り、茹で玉子、マヨネーズで和える。 * *
ホターシュ ■参考調味料 * * *	□副材料	粉スープ 8人分 * * *	* * *
* ヨーグルト		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
切干大根 ■参考調味料 ・サラダ'油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2～) *	□副材料	切干 砂糖煮済 アゲ 80g 人参 90 椎茸 80 *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * *
里芋と竹輪の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	□副材料	里芋 250 竹輪 150 竹の子 140 *	1) 材料を切り、煮る。 2) 胡麻をふる。 * *
	胡麻 大さじ3 *		
豆腐と豆苗のおすまし ■参考調味料 * *	□副材料	豆腐 300g 豆苗 100 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。