

□夕食		□材料	□手順概要
チキンジンジャー ■参考調味料 ・サラダ'油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(大さじ2～) ・酒(大さじ2) ・トリカラ(大さじ3)	□副材料 * *	生姜 少々 鶏肉 1200g 長葱 170 * 人参 110 ブ'ロccoli' 250	1) 生姜、長葱を細かく切る。 2) 1)をフライパンにひき、鶏肉をのせ、両面焼く。 3) 人参、ブ'ロccoli'を茹でる。*付け合わせ * * *
	(参考: nr0**)		
水菜チーズ和え ■参考調味料 ・ト'レッシング'(少々) * * * *	□副材料 粉チーズ' 少々	水菜 150 大根 440 トマト 260 * *	1) 材料を切る。 2) 粉チーズ、ト'レッシング'で和える。 * * *
キャベツとパ'プリカの即席漬け ■参考調味料 ・酢(大さじ1) ・コンソメ(3ケ) ・麺つゆ(大さじ4) *	□副材料 *	キャベツ 290 パ'プリカ 180 胡瓜 240 *	1) 材料を切る。 2) コンソメを酢、麺つゆと混ぜ、溶かす。 3) 切った材料を、電子レンジで一度加熱。 4) 材料と調味料を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
コーンスープ ■参考調味料 * * *	□副材料 * * *	粉スープ' 11人分 * * *	* * *
ご飯 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
青菜とカニカマの和え物 ■参考調味料 ・マヨネーズ'(少々) * * *	□副材料 *	冷凍ホウレンソウ 450 もやし 200 カニカマ 80 *	1) ホウレンソウを解凍する。 2) もやしを茹でる。 3) マヨネーズ'で和える。 *
インゲンと鶏ササミの胡麻炒め ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・サラダ'油(大さじ1) ・醤油(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3 *	インゲン 200 鶏ササミ 200g 人参 110 *	1) 材料を切り、調味料、胡麻で炒める。 * * *
じゃが芋と玉葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	じゃが芋 250 若布 大さじ3 玉葱 270 *	* * * *
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。