

□夕食		□材料	□手順概要
ナポリタン ■参考調味料 ・サラダ'油(大さじ2) * * * *	□副材料	パスタ麺 900g	1) 麺を茹でる。
	* * * (参考: nr0**)	パスタソース 9人分 トマト缶 240 マッシュルーム 100 * *	2) ソース、トマト缶、マッシュルームをフライパンで加熱。 3) フライパンに茹でた麺を加え、加熱する。 * * *
ポテトサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	□副材料	じゃが芋 750 ミックスベジ'タブル 220 鶏ソボロ 50g * *	1) 材料を切る。 2) じゃが芋を茹で、つぶす。 3) マヨネーズ'で和える。 * *
	* * *		
茄子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) ・ウスターソース(少々) *	□副材料	ベーコン 140g 茄子 500 ピーマン 160 * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
	* * *		
キノコのスープ ■参考調味料 ・トリガラ、酒(大さじ1) ・塩胡椒、醤油(少々) ・コンソメ(2ケ) * ヨーグルト	□副材料	エリンギ' 200 しめじ 220 エノキ 300 若布 大さじ3 * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * * *
	* * *		

□朝食		□材料	□手順概要
春雨サラダ ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	□副材料	春雨 戻し済 * 人参 170 胡瓜 220 ハム 200	1) 材料を細切りする。 2) 人参、春雨を湯通しする。 3) ポン酢醤油で和える。 * *
	* * *		
椎茸と鶏ムネ肉の炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～) ・サラダ'油(大さじ2)	□副材料	椎茸 200 もやし 400 鶏ムネ肉 130g * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * *
	* * *		
マカロニスープ ■参考調味料 ・サラダ'油(大さじ1) ・塩胡椒、酒(少々) ・コンソメ(4ケ)	□副材料	マカロニ 150g 玉子 3ケ 玉葱 300 * *	1) マカロニを茹でる。 2) 玉子、玉葱を炒る。 3) 調味料、水を加え、煮る。 * *
	* * *		
パン *		* *	* *

□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。