

□夕食		□材料	□手順概要
牛井 ■参考調味料 ・サラダ油(少々) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ4) ・スキヤキのタレ(適宜) *	□副材料	牛肉 1250g	1) インゲンを切り、茹でる*付け合わせ 2) 玉葱を切り、牛肉と炒め煮。 3) 配膳時、ご飯を盛り、具と汁をかけ、インゲン、紅生姜をのせる。 * *
	紅生姜 少々 * (参考: nr0**)	* 玉葱 770 * インゲン 110 *	
春雨サラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	□副材料	春雨 戻し済	1) 材料を切り、タラコ、マヨネーズで和える。 * 豆苗は湯通しする。 * * * *
	* *	タラコほぐし g 胡瓜 190 人参 160 大根 160 豆苗 200	
青菜としめじの煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ3) ・酒(少々) *	□副材料	青菜 270	1) 材料を切り、煮る。 2) 胡麻をふる。 * *
	胡麻 大さじ3 *	しめじ 200 もやし 400 *	
なめこと里芋の味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料	なめこ 90	* * *
	* *	里芋 200 * *	
* ヨーグルト		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ハムエッグ * ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油又はソース(少々)	□副材料	玉子 9ヶ	1) ハムをしき、目玉焼きを作る。 * * *
	* *	ハム 90g * * *	
コールスローサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料	キャベツ 420	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * 茹でても良い * *
	* *	人参 160 大根 160	
コンスープ ■参考調味料 * *	□副材料	粉スープ 8人分	* * * *
	* *	* * *	
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。