

□夕食		□材料		□手順概要
煮込みうどん	□副材料 * * * (参考: nr0**)	うどん麺	10玉	1) うどん麺を茹で、人数分の玉に分け、皿に並べ、ラップをかけておく。 2) 野菜を切り、茹でる。 3) その他の具材を切り、胡麻油でざっと炒め、調味料、水を加え、煮る。*汁を作る。 4) 配膳時、うどん玉、野菜を丼に入れ、温めた汁をかける。
■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ3) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(180ml)~ *		もやし	200	
温泉玉子	□副材料 * * *	温泉玉子	10ヶ	1) レタスを切り、水洗いする。 2) 温泉玉子にレタスを添え、ポン酢醤油をかける。 * * *
■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * *		レタス	100	
豆腐サラダ	□副材料 *	豆腐	450g	1) 豆腐を切り、水切り。 2) 若布を戻す。 3) 野菜を切り、若布、豆腐をのせ、ドレッシングで和える。
■参考調味料 ・ドレッシング(少々) *		大根	400	
混ぜご飯	□副材料 *	カイワレ	50	1) 米を炊飯し、混ぜご飯の素を混ぜる。 * * *
■参考調味料 * * *		トマト	240	
*		若布	大さじ5	
ヨーグルト		混ぜご飯素	少々	
		米	5合	

□朝食		□材料		□手順概要
チンゲン菜の煮びたし	□副材料 *	チンゲン菜	500	1) 材料を切り、一度炒める。 2) 調味料、水で煮る。 * *
■参考調味料 ・麵つゆ(大さじ2~) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1)		白滝	160g	
切干大根	□副材料 * * *	笹蒲鉾	340g	1) 材料を切り、煮る。 * * *
■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2~) ・酒(大さじ2) ・砂糖(大さじ2)		切干大根 砂糖煮済		
もやしと白菜の味噌汁	□副材料 * *	人参	180	* * * *
■参考調味料 * *		しめじ	150	
ご飯		アゲ	100g	
*		もやし	200	
		小葱	60	
		麩	1ヶ/人相当	
		*		
		*		

□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。