

□夕食		□材料	□手順概要
ビーフカレーライス ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) ＊ ＊	□副材料	カレールー 12人分 牛肉 600g じゃが芋 300 人参 180 玉葱 700 マッシュルーム 50	1) 材料を切り、キザミにんにくと炒める。 2) カレールーの作り方を参照願います。 ＊ ＊ ＊
	ニンニク 少々 (参考: nr0**)		
大根とコーンのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ＊ ＊	□副材料	大根 270 コーン 140 パプリカ 180 レタス 80 ＊	1) 材料を切る。 2) 大根、コーンを強火で炒め、火を止めて、ドレッシングをかける。 3) 2) が冷めたら、パプリカ、レタスを加え和える。 ＊
	＊		
レンコンと五色豆の炒め煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ1～) ・酒(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1)	□副材料	レンコン 130 五色豆 240 アスパラ 160 ＊	1) レンコン、アスパラを切る。 2) 五色豆の水分を切り、レンコンと炒める。 3) 調味料、水を加え煮る。 4) アスパラを加え、煮て、火を止める。
	＊		
オニオンスープ ■参考調味料 ・ブイヨン又はコンソメ(4ケ) ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒、醤油(少々)	□副材料	玉葱 150 インゲン 50 もやし 200 ＊	1) 材料を切り、炒め煮。 ＊ ＊
	＊		
ご飯		＊	＊ビーフカレーライス用
果物		＊	＊

□朝食		□材料	□手順概要
白滝しぐれ煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・トリガラ(大さじ1) ・砂糖(大さじ1) ・醤油(大さじ2～) ・酒(大さじ2)	□副材料	白滝 160g 長葱 160 挽肉 260g ＊ ＊	1) 長葱、生姜をきざむ。＊白滝は切る。 2) 材料を煮しめる。 3) 胡麻をふる。 ＊
	生姜 少々 胡麻 大さじ3		
ペーコンと大豆の炒め物 ■参考調味料 ・塩(小さじ1) ・酒(大さじ2) ・酢、醤油(少々) ・サラダ油(大さじ1)	□副材料	ペーコン 100g 大豆 150 人参 300	1) 材料を切り、炒め煮する。 ＊ ＊ ＊
	＊		
エノキと麩の味噌汁 ■参考調味料 ＊ ＊	□副材料	エノキ 180 若布 大さじ3 麩 2ケ/人相当 ＊	＊ ＊ ＊ ＊
	＊		
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。