

□夕食		□材料	□手順概要
明太子スパゲティ ■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	明太子ソース 8人分 パスタ麺 1000g 舞茸 160 青菜 300 トマト 500 * *	1) 材料を切り、炒め、ソースを加え、煮る。 2) 麺を茹でる。 3) 配膳時、1)のソースを温めて、麺と絡める。 * *
	* (参考: nr0**)		
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 550 胡瓜 200 人参 120 * * *	1) 材料を細く切る。 2) ドレッシングで和える。 * * *
	* (参考: nr0**)		
ハンペンチーズ焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) * *	□副材料	ハンペン 300g シソ葉 少々 スライスチーズ 少々 *	1) 材料を切る。 2) ハンペンを油、醤油で両面焼く。 3) シソ、チーズをのせ、加熱。 *フライパン上で、チーズが柔らかくなる程度。
	* (参考: nr0**)		
ヘシタブルスープ ■参考調味料 ・コンソメ(4ヶ) ・胡麻油(大さじ1) ・塩胡椒、醤油(少々) * 果物	□副材料	ミックスヘシタブル 120 玉葱 220 ベーコン 100g * * *	1) 材料を切り、炒め煮。 * * *
	* (参考: nr0**)		

□朝食		□材料	□手順概要
竹輪とエノキの和え物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・胡麻油(大さじ1) ・ドレッシング(少々) *	□副材料	竹輪 280g エノキ 180 レタス 260 * *	1) 材料を切り茹でる。 2) 調味料で和える。 * *
	* (参考: nr0**)		
鶏ササミと白菜の炒め物 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2)	□副材料	鶏ササミ 165g もやし 400 人参 200 * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
	* (参考: nr0**)		
小葱と大根の味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料	小葱 50 大根 260 若布 大さじ3 * *	* * * * *
	* (参考: nr0**)		
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。