

□夕食		□材料	□手順概要
野菜カレーライス ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * *	□副材料	カレールー 12人分 豚肉 590g ブロッコリー 180 じゃが芋 550 人参 400 玉葱 460 茄子 550	1) 材料を切り、炒める。 2) カレールーの作り方を参照願います。 * 野菜量は、調整して下さい。
	(参考: nr0**)		
大根サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料	ハム 120g 大根 500 パプリカ 300 キュウリ 360 *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * * *
カニカマとズッキーニの炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料	カニカマ 90g ズッキーニ 400 しめじ 210	1) 材料を切り、炒める。 * * *
生姜のスープ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2～)	□副材料	生姜 少々 青菜 400 椎茸 220 *	1) 材料を切り、煮る。 * *
* ヨーグルト		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ツナとレタスのサラダ ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	□副材料	ツナ缶 140g レタス 300 カイワレ 100 コーン 240 *	1) 材料を切る。 2) 白滝を湯通し。 3) ポン酢醤油で和える。 *
ササミのトマト煮 ■参考調味料 * ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料	トマト缶 240g 鶏ササミ 300g ミックスベジタブル 200	1) 鶏ササミを切り、トマト、ミックスベジタブルと煮る。 * * *
ペーコンと白菜のスープ ■参考調味料 * *	□副材料	ペーコン 90g 豆苗 100 小葱 60 *	* * * *
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。