

□夕食		□材料	□手順概要
オムライス ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) ＊ ＊	□副材料	ご飯 5合分 ＊ 鶏モモ肉 420g ミックスベジタブル 200 玉葱 300 玉子 15ヶ	1) ご飯を炊く。 2) ご飯と、鶏肉、ミックスベジタブル、玉葱を炒める。 ＊塩胡椒、ケチャップでチキンライスを作る。 3) チキンライスを、薄焼き玉子で覆い、皿に盛る。 4) ケチャップをかける。 ＊
	生姜 少々 (参考: nr0**)		
春雨とキノコの和え物 ■参考調味料 ・コンソメ(2ヶ) ・砂糖(小さじ1) ・酢(大さじ2) ・麺つゆ(少々)	□副材料	春雨 戻し済 エノキ 170 椎茸 180 人参 210 ＊	1) 材料を切り、茹でる。 2) 調味料を合わせ、材料と和える。 ＊ ＊ ＊
	＊		
ソーセージと大根の炒め物 ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ1) ・酒(大さじ3) ・醤油(少々)	□副材料	ソーセージ 250g 大根 250 ピーマン 200	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 ＊ ＊
	胡麻 大さじ3		
コーンスープ ■参考調味料 ＊ ＊ ＊	□副材料	粉スープ 8人分 ＊ ＊ ＊	＊ ＊ ＊
	＊		
ご飯 果物		＊ ＊	＊オムライス用 ＊

□朝食		□材料	□手順概要
南瓜ソホロ煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ3) ・出汁素(大さじ1) ＊ ・醤油(少々)	□副材料	南瓜 640 挽肉 240g しめじ 240 ＊ ＊	1) 材料を切り、炒め煮する。 ＊ ＊ ＊
	生姜 少々		
青菜と笹蒲鉾の炒め物 ■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) ・麺つゆ(大さじ2～)	□副材料	青菜 380 もやし 200 笹蒲鉾 200g 人参 210	1) 材料を切り、炒める。 ＊ ＊ ＊
	＊		
玉葱とじゃが芋の味噌汁 ■参考調味料 ＊ ＊	□副材料	玉葱 160 じゃが芋 340 ＊ ＊	＊ ＊ ＊ ＊
	＊		
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。