

□夕食		□材料	□手順概要
茄子のミートソースパスタ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・塩胡椒(少々) * * *	□副材料	ミートソース 11人分 パスタ麺 1000g 白菜 380 茄子 540 *	1) 麺を茹でる。 2) 白菜、茄子を切り、炒める。 3) ミートソースを湯せんで温める。 4) 2) にミートソースを加え、少し煮る。 5) 配膳時、4) に麺を加え、温める。 *
	*(参考: nr0**)		
南瓜サラダ ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・マヨネーズ(少々) * *	□副材料	南瓜 350 胡瓜 300 人参 210 ツナ缶 140g *	1) 材料を切る。 2) 人参、南瓜を茹でる。* 南瓜をつぶす。 3) 胡瓜、調味料、ツナを加え、南瓜を混ぜる。 *
	*		
青菜とセロリのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料	青菜 360 セロリ 170 キャベツ 540 トマト 380	1) 材料を切り、トマト以外茹でる。 2) ドレッシングで和える。 * *
	*		
ガーリックスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリカラ、酒(大さじ2) ・醤油、塩胡椒(少々) * 果物	□副材料	じゃが芋 300 ニンニク 少々 コーン 150 マイタケ 100	1) 材料を切り、ニンニクを刻み、炒める。 2) 調味料、水を加え、煮る。 *
	*		

□朝食		□材料	□手順概要
竹の子と鶏ムネ肉の和え物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・麺つゆ(大さじ2～) ・胡麻油(少々)	□副材料	竹の子 140 鶏ムネ肉 370g 人参 210 * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 胡麻、調味料で和える。 * *
	胡麻 大さじ3		
玉子豆腐 ■参考調味料 ・添付タレ(少々) *ドレッシングでもよい *	□副材料	玉子豆腐 9ヶ 大根 230 もやし 200 *	1) 大根、もやしを切り、茹でる。 2) 玉子豆腐に1) を付け合わせ、タレをかける。 * *
	*		
玉葱とベーコンのスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒、醤油(少々) ・コンソメ(4ヶ)	□副材料	玉葱 400 ベーコン 60g ミックスベジタブル 50	* * * *
	*		
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。