

☐ 夕食 白身魚バターソテー ☒ 参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) 又は、ドレッシング。	☐ 副材料 バター 少々 (参考: nr0**)	☐ 材料 魚 9ヶ ＊ 白菜 550 人参 190 ＊ ＊	☐ 手順概要 1) 野菜を切り、茹でる。＊付け合わせおひたし 2) 魚を調味料、バターで焼く。 3) 醤油、又はドレッシングを少々かける。 ＊ ＊ ＊
コーンサラダ ☒ 参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ＊ ＊ ＊	☐ 副材料 ＊	トマト 400 ブロッコリ 200 胡瓜 230 コーン 140 ＊	1) 材料を切り、マヨネーズで和える。 ＊ ＊ ＊ ＊
＊ ☒ 参考調味料 ＊ ＊ ＊	☐ 副材料 ＊	＊ ＊ ＊ ＊	＊ ＊ ＊ ＊
玉葱とエリンギのコンソメスープ ☒ 参考調味料 ・コンソメ(4ヶ) ・塩胡椒、酒(少々) ・サラダ油(大さじ1)	☐ 副材料 ＊	玉葱 280 エリンギ 110 ハム 100g ＊	1) 材料を切り、炒め煮。 ＊ ＊
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。
-----	--