

□夕食		□材料	□手順概要
ポークカレーライス ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * * *	□副材料	カレールー 12人分 * 豚肉 670g 人参 200 玉葱 650 じゃが芋 400	1) 材料を切り炒める。 2) カレールー作り方を参照してください。 3) ご飯を盛り、ルーをかける。 * * *
	(参考:nr0**)		
レタスサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料	レタス 200 トマト 300 胡瓜 340 カイワレ 100	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * * *
* ■参考調味料 * * *	□副材料	* * * *	* * * *
* ■参考調味料 *	□副材料	* *	* * *
キャベツとエリンギのコンソメスープ ■参考調味料 ・酒、塩胡椒(少々) ・醤油(少々) ・コンソメ(4ヶ)	□副材料	キャベツ 380 エリンギ 130 玉葱 200 *	1) お湯を沸かし、調味料を加え、弱火。 2) 沸騰する前に、火を止め、麩を入れる。 3) 配膳時、椀にトロ昆布を分け、2)を注ぐ。 *
ご飯 果物		* *	* ポークカレーライス用 *

□朝食		□材料	□手順概要
玉子焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油又はソース(少々) *	□副材料	玉子 9ヶ 小松菜 230 * *	1) 小松菜を茹で、切る。* 付合わせおひたし 2) 溶き玉子を焼く。 3) 玉子焼きを切り分け、小松菜を添える。 *
高野豆腐と椎茸人参の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ1～)	□副材料	高野豆腐 3ヶ 人参 100 インゲン 100 椎茸 80 白菜 280	1) 高野豆腐を戻す。 2) 材料を切り、煮る。 * * *
* ■参考調味料 * *	□副材料	* * *	* * *
長葱と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料	長葱 170 若布 大さじ5 *	* * *
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。