

□夕食	□材料	□手順概要
青椒肉絲 ■参考調味料 ・サラダ'油(大さじ2) * * *	□副材料 * (参考:nr0**)	□材料 青椒肉絲素 8人分 * 牛肉 850g * 竹の子 230 * ピーマン 200 * ハ'プ'リカ 320 *
トマトサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング'(少々) * *	□副材料 *	□材料 トマト 300 玉葱 290 水菜 150 *
冷奴 ■参考調味料 ・醤油(少々) * *	□副材料 生姜 少々 花カツオ 1袋	□材料 豆腐 900g * 小葱 40 *
■参考調味料 *	□副材料 *	* * *
白菜と長葱の中華スープ ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・ト'リ'カラ(大さじ2) ・醤油、酒(少々)	□副材料 片栗粉 少々	□材料 白菜 300 長葱 90 玉子 2ヶ *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ホウレンソウとペ'ー'コンの炒め物 ■参考調味料 ・酒(大さじ2) ・ソース、塩胡椒(少々) ・サラダ'油(大さじ2)	□副材料 *	□材料 ホウレンソウ 430 ペ'ー'コン 120g * * *
スクランブルエッグ ■参考調味料 ・サラダ油(少々) ・塩胡椒(少々) ・ケチャッ'又ソース(少々)	□副材料 牛乳 少々	□材料 玉子 9ヶ * レタス 220 *
■参考調味料 * *	□副材料 *	* * *
大根とアゲの味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	□材料 大根 170 アゲ 80g * *
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。