

□夕食	□材料	□手順概要
炊込みご飯(釜めし) ■参考調味料 * * * * □副材料 胡麻 大さじ3 (参考:nr0**)	炊込ご飯素 6合分 * 米 6合 * しめじ 230 青菜 540	1)しめじを切る。 2)青菜を茹で、切る。 3)炊飯器に米、しめじ、素をセットし炊飯する。 4)炊き上がりに、胡麻、青菜を混ぜ込む。 * *
さつまいものレモン煮 ■参考調味料 ・味醂(大さじ3) ・砂糖(大さじ1) ・出汁素、醤油(大さじ2) □副材料 レモン 少々	さつまいも 1100 * * *	1)さつまいもを輪切りにする。 2)レモンを薄切りする。*汁も捨てない。 4)レモン、レモン汁、調味料を煮立てる。 4)さつまいもを入れ、煮る。
ゴホウサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * □副材料 *	ゴホウサラダ 850 * キャベツ 520 * * *	1)キャベツの葉を茹でる。*付け合せ 2)ゴホウサラダにキャベツを添え、マヨネーズを少々かける。 * * *
オホロ昆布のおすまし ■参考調味料 * * * □副材料 *	オホロ昆布 少々 麩 2ヶ/人相当 長葱 120 * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
マカロニサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * □副材料 *	マカロニ 160g 胡瓜 320 人参 140 ハム 144g	1)材料を切る。 2)マカロニを茹でる。 3)マヨネーズで和える。 *
鶏ササミとホウレンソウの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ソース(少々) * * * □副材料 *	鶏ササミ 400g * ホウレンソウ 400 * * * *	1)材料を切り、炒める。 * * * * * *
コーンポタージュ ■参考調味料 * * □副材料 *	粉スープ 12人分 * * *	* * * *
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。