

□夕食	□材料	□手順概要
ビーフシチュウ ■参考調味料 ・サラダ油 ・胡椒 ＊ ＊	シチュウ素 8人分 牛肉 700g 人参 340 じゃが芋 550 玉葱 610 マッシュルーム 50	1) 材料を切り、炒める。 2) ビーフシチュウ素の作り方参照下さい。 ＊ ＊
トマトと水菜のサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング ＊ ＊	トマト 420 水菜 220 大根 450 フロccoli 180 ＊	1) 材料を切り、ドレッシング和えする。 ＊ ＊ ＊
＊ ■参考調味料 ＊ ＊ ＊	＊	＊ ＊ ＊ ＊
＊ ■参考調味料 ＊	＊ ＊	＊ ＊
＊ ■参考調味料 ＊ ＊	＊ ＊ ＊	＊ ＊ ＊
ご飯 果物	＊ ＊	＊ ＊

□朝食	□材料	□手順概要
鶏ササミと胡瓜のマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ ＊ ＊	鶏ササミ 250g 胡瓜 420 もやし 200 ＊	1) 材料を細切りする。 2) 鶏ササミともやしを茹でる。 3) 胡瓜を加えて、マヨネーズで和える。 ＊
南瓜煮物 ■参考調味料 ・出汁素 ・味醂 ・醤油	南瓜 670 インゲン 90 ＊ ＊	1) 材料を切る。 2) 南瓜を煮て、インゲンを添える。 ＊ ＊
＊ ■参考調味料 ＊	＊ ＊ ＊	＊ ＊ ＊
アゲと大根の味噌汁 ■参考調味料 ＊	アゲ 80g 大根 320 ＊	＊ ＊ ＊
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、調整するようお願い致します。
- ＊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。
- ＊夕食、朝食の実際の人数に応じて、材料の配分変更、転用を積極的にお願致します。