

□夕食	□材料	□手順概要
キノコ炊込みご飯 ■参考調味料 ・出汁素、醤油 * * * * (参考: nr0**)	米 6合 * 炊込ご飯素 6合分 マイタケ 180 エリンギ 280 シメジ 270	1) キノコを切る。 2) 電機炊飯器に、米、キノコ、出汁素、炊込み素を加え、炊飯する。 3) 炊き上がりに醤油で調味する。
茄子とピーマンの甘辛炒め ■参考調味料 ・サラダ油 ・砂糖、味醂 ・麵つゆ	茄子 860 ピーマン 130 鶏肉 530g * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
豚汁 ■参考調味料 ・醤油、トガラ ・酒、味醂 ・味噌	豚肉 400g 大根 430 里芋 200 人参 250 長葱 160	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
* ■参考調味料 * *	* *	* *
* ■参考調味料 * *	* * *	* * *
* ヨーグルト	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
若布と白菜のスープ ■参考調味料 ・胡麻油 ・酒、酢 ・出汁素、醤油	若布 大さじ5 白菜 460 玉葱 340 パプリカ 170	1) 材料を切り、炒め煮。 * * *
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ * *	ドッグパン 10ヶ レタス 250 ソーセージ 調理済 スライスチーズ 10枚	1) ドッグパンにレタス、ソーセージ、チーズをのせ、ケチャップをかけて、焼く。 * *
スクランブルエッグ ■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒	玉子 10ヶ 牛乳 少々 *	1) 溶き玉子に牛乳を加え、炒る。 * *
マッシュトポテト ■参考調味料 * *	じゃが芋 830 * * バター 少々 牛乳 少々	1) じゃが芋の皮をむき、茹で、潰す。 2) バター、牛乳を加え、なめらかに混ぜる。 * *
* *	* *	* *

□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。
- * ロに運び入れやすく、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ひ致します。