

□夕食		□材料	□手順概要
カルボナーラ ■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒 ・コンソメ、酒 ＊	□副材料	パスタ麺 1000g	1)パスタ麺を茹でる。
	玉子 12ヶ (参考:nr0**)	＊ ホワイトソース 580g 鶏肉 360g 玉葱 460 人参 400 チンゲン菜 480	2)玉子を半熟程度に目玉焼きする。 3)材料を小さく切り、炒める。 4)調味料、少々の水で煮る。 5)ホワイトソースを加え、かき混ぜながら煮る。 6)配膳時、大鍋で麺とソースを混ぜ、温める。 7)皿に麺・ソースを盛り、目玉焼きをのせる。
ブロッコリとベーコンの炒め ■参考調味料 ・サラダ油、トリカラ ・酒、塩胡椒 ＊	□副材料	ブロッコリ 360	1)材料を切り、炒める。
	＊	エリンギ 420 ベーコン 120g ＊ ＊	＊ ＊ ＊ ＊
レタスサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング ＊	□副材料	レタス 260	1)材料を切り、ドレッシングで和える。
	＊	胡瓜 200 カブ菜 340 ＊	＊カブの葉は茹でてでも良い。 ＊ ＊
＊ ■参考調味料 ＊	□副材料	＊	
	＊	＊	
トマトとキャベツのコンソメスープ ■参考調味料 ・コンソメ、塩胡椒 ・醤油	□副材料	トマト 310	1)材料を切り、煮る。
	＊	キャベツ 270 玉葱 420	＊ ＊
＊ 果物		＊ ＊	＊ ＊

□朝食		□材料	□手順概要
ジャーマンポテト ■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒 ・酒、醤油	□副材料	じゃが芋 500	1)じゃが芋を切り、茹でる。
	＊	ホウレンソウ 320 玉葱 380 挽肉 200g	2)他の材料を切り、炒める。 3)じゃが芋を加え、混ぜ加熱。 ＊
小松菜ツナ和え ■参考調味料 ・ドレッシング ＊	□副材料	小松菜 480	1)小松菜、人参を切り、茹でる。
	＊	人参 220 ツナ缶 210g ＊	2)ツナ、ドレッシングで和える。 ＊ ＊
＊ ■参考調味料 ＊	□副材料	＊	＊
	＊	＊	＊ ＊ ＊
ミネストローネ ■参考調味料 ＊ ＊	□副材料	缶スープ 9人分	1)缶スープの作り方参照下さい。
	＊	＊ ＊	＊ ＊
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ひ致します。