

□夕食	□材料	□手順概要	
ハヤシライス ■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒 * *	<input type="checkbox"/> 副材料 * (参考: nr0**)	ハヤシライスルー 10人分 * 牛肉 780g * 玉葱 770 * マッシュルーム 200 * *	1) 材料を切り、炒める。 2) ハヤシルーの作り方参照下さい。 * * * *
コールスローサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング * *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	キヤベツ 500 胡瓜 390 * 人参 210 * * *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * * *
マカロニスープ ■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒 ・コンソメ、醤油	<input type="checkbox"/> 副材料 *	マカロニ 120g 長葱 240 パプリカ 180 挽肉 250g *	1) マカロニを茹でる。 2) 長葱、パプリカを切り、挽肉と炒める。 3) マカロニ、調味料を加え、煮る。 *
果物 ■参考調味料 *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	* *	* *
* ■参考調味料 *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	* * *	* * *
ご飯 ヨーグルト	* *	* *	* ハヤシライス用 *

□朝食	□材料	□手順概要	
高野豆腐煮 ■参考調味料 ・出汁素、味醂 ・酒、醤油	<input type="checkbox"/> 副材料 *	高野豆腐 2ヶ 椎茸 120 大根 390 * 人参 210 *	1) 高野豆腐をぬるま湯で戻す。 2) 他の材料を切り、煮る。 * *
白菜ツナ和え ■参考調味料 ・ドレッシング *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	白菜 460 もやし 400 ツナ缶 140g *	1) 白菜、もやしを切り、茹でる。 2) ツナ、ドレッシングで和える。 * *
* ■参考調味料 *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	* *	* * *
アゲと玉葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	アゲ 80g 玉葱 250 *	* * *
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ひ致します。