

□夕食		□材料	□手順概要
焼きソバ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・添付ソース(少々) * *	□副材料 紅生姜 少々	ヤキソバ麺 11人分 * 豚肉 610g キャベツ 700 玉葱 310 *	1) 材料を切り、炒める。 2) 配膳時、紅生姜をのせる。 * * * *
	(参考:nr0**)		
ゴボウサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * *	□副材料 胡麻 大さじ3	牛蒡 120 ミックスベジタブル 220 レタス 270	1) 牛蒡をササガキ又は細切りし、茹でる。 2) レタスをちぎり、ミックスベジタブル、ササガキ牛蒡胡麻を加え、マヨネーズ和え。 *
じゃが芋と人参の煮物 ■参考調味料 ・麺つゆ(大さじ2～) ・味醂(大さじ3) ・出汁素(大さじ2) * ■参考調味料 *	□副材料 *	じゃが芋 540 人参 160 鶏肉 500g *	1) 材料を切り、煮る。 * * * * * *
	□副材料 *	* *	
春雨スープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・塩胡椒、酒(少々) ・醤油(大さじ1) * 果物	□副材料 *	春雨 戻し済 もやし 200 椎茸 120 *	1) 材料を切り、煮る。 * * * * * *
		* *	

□朝食		□材料	□手順概要
インゲン胡麻和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 胡麻 大さじ5	インゲン 300 パプリカ 140 * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 胡麻、ドレッシングで和える。 *
鮭のソテー ■参考調味料 ・バター(少々) ・醤油(少々) * ■参考調味料 *	□副材料 *	鮭 360g 大根 420 カイワレ 50 *	1) 大根を細切りし、カイワレと混ぜる。* 付け合せ 2) 鮭を切り分け、焼く。 3) 配膳時、鮭に1)を添える。 * * *
	□副材料 *	* * *	
しめじとアゲの味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	しめじ 160 アゲ 80g *	* * * *
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。