

□夕食	□材料	□手順概要
キノコと鶏肉の炊込みご飯 ■参考調味料 ・醤油 * * * □副材料 炊込みご飯素 5合分 (参考: nr0**)	鶏肉 690g * しめじ 200 エノキ 170 舞茸 120 * 米 5合分	1) 材料を小さめに切る。 2) 炊飯器に、具、米、水をセットに炊飯。 3) 炊き上がり、醤油で調味し、蒸らす。 * 鶏肉は炒めてからでも良い。 * *
ホウレンソウのおひたし ■参考調味料 ・醤油 * * □副材料 花カツオ 2袋	ホウレンソウ 560 * * * *	1) ホウレンソウを茹で切る。 2) 花カツオをふる。 * *
切干大根 ■参考調味料 ・胡麻油、出汁素 ・味醂、醤油 □副材料 *	切干 砂糖煮済 220 人参 140 椎茸 400g 厚揚げ	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * *
* ■参考調味料 *	* *	
白菜と麩の味噌汁 ■参考調味料 * □副材料 *	白菜 480 麩 2ヶ/人相当 * * *	* * *
* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ソーセージとピーマンの炒め ■参考調味料 ・酒、塩胡椒 ・サラダ油 * □副材料 *	ソーセージ 340g ピーマン 150 人参 220 *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
シーザーサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング * □副材料 *	レタス 180 胡瓜 180 トマト 270 *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * *
* ■参考調味料 *	* *	* * *
オニオンスープ ■参考調味料 ・コンソメ、塩胡椒 ・酒、醤油 □副材料 バター 少々	玉葱 340 * * *	* * *
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。
- * 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致します。