

□夕食	□材料	□手順概要
ビーフカレーライス ■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒 ＊ ＊ ＊	カレールー 11人分 牛肉 900g 玉葱 500 人参 400 じゃが芋 650 ＊ ＊	1) 材料を切り、炒める。 2) カレールーの作り方参照下さい。 ＊ ＊ ＊ ＊
ユールスローサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング ＊ ＊	キヤベツ 650 胡瓜 220 ミニトマト 200 ＊ ＊	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 ＊ ＊ ＊
鶏肉とブロッコリの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油、トリカラ ・味醂、醤油	鶏肉 330g ブロッコリ 250 パプリカ 230 ＊	1) 材料を切り、炒める。 ＊ ＊ ＊
＊ ■参考調味料 ＊	＊ ＊	
エリンギとエノキのオニオンスープ ■参考調味料 ・コンソメ、塩胡椒 ・サラダ油、醤油	エリンギ 250 エノキ 170 玉葱 340	1) 材料を切り、炒め煮する。 ＊ ＊
ご飯 ヨーグルト	＊ ＊	＊ビーフカレーライス用 ＊

□朝食	□材料	□手順概要
キンピラコボウ ■参考調味料 ・味醂、醤油 ・サラダ油、出汁素 ＊	牛蒡 270 アゲ 80g 人参 400 ＊	1) 材料を切る。 2) 牛蒡を下茹でする。 3) 材料を炒め煮する。 ＊
南瓜煮 ■参考調味料 ・出汁素、醤油 ・味醂、砂糖	南瓜 640 インゲン 90 ＊ ＊	1) 材料を切り、煮る。 ＊ ＊ ＊
＊ ■参考調味料 ＊	＊ ＊	＊ ＊ ＊
長葱と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 ＊ ＊	長葱 180 豆腐 300g ＊	＊ ＊ ＊
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。
- * 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。