

| □夕食 | □材料 | □手順概要 |
|---|--|---|
| ミートソース ■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒 ・酒、味醂、コンソメ * * | <input type="checkbox"/> 副材料 * (参考: nr0**) | パスタ麺 1100g ブラウンソース 290g トマト缶 240 玉葱 570 挽肉 450g マッシュルーム 100 人参 220 |
| レタスサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング * * | <input type="checkbox"/> 副材料 * | 1) 人参、玉葱、マッシュルームをみじん切りし、挽肉と炒める。 2) トマト缶、ブラウンソース、調味料を加え、煮詰める。 3) 麺を茹で、配膳時、ソースをかける。 |
| * ■参考調味料 * * | <input type="checkbox"/> 副材料 * | レタス 150 胡瓜 200 パプリカ 220 コーン 280 * |
| * ■参考調味料 * * | <input type="checkbox"/> 副材料 * | * * * * |
| * ■参考調味料 * | <input type="checkbox"/> 副材料 * | * * |
| ポテトポタージュ ■参考調味料 * * | <input type="checkbox"/> 副材料 * | 粉スープ 8人分 * * |
| ヨーグルト 果物 | * * | 1) お湯を沸かし、粉スープを溶く。 * * |

| □朝食 | □材料 | □手順概要 |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|
| レンコンキンピラ ■参考調味料 ・味醂、醤油 ・胡麻油、出汁素 * | <input type="checkbox"/> 副材料 * | レンコン 100 鶏肉 270g 人参 350 * |
| 厚揚げとインゲンの煮物 ■参考調味料 ・砂糖、酒 ・麺つゆ | <input type="checkbox"/> 副材料 * | 厚揚げ 620g インゲン 100 エノキ 170 * |
| * ■参考調味料 * | <input type="checkbox"/> 副材料 * | * * * |
| 長葱と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * | <input type="checkbox"/> 副材料 * | 長葱 240 若布 大きさ5 * * |
| 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致します。