

□夕食	□材料	□手順概要
チキンライス ■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒 ・ケチャップ * □副材料 * (参考: nr0**)	ご飯 5合分 * 鶏肉 430g 玉葱 600 パプリカ 320 人参 400 ホウレンソウ 220	1) 具材を小さく切る。 2) 具材を炒め、ご飯を加え、炒める。 * * *
鮭のソテー ■参考調味料 ・バター、塩胡椒 お好みでソース、 醤油 □副材料 小麦粉 少々	鮭 10ヶ * * * *	1) 鮭に小麦粉をふり、両面弱火で焼く。 * * * *
レタスサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング * □副材料 *	レタス 60 ピーマン 180 小松菜 380 胡瓜 300	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * 小松菜、ピーマンは茹でる。 * *
* ■参考調味料 * □副材料 *	* *	
ユーンポターージュ ■参考調味料 * * □副材料 *	粉スープ 8人分 * * *	* * *
ご飯 果物	* *	* チキンライス用 *

□朝食	□材料	□手順概要
マッシュドポテト ■参考調味料 ・バター お好みで塩胡椒 □副材料 牛乳 少々	じゃが芋 1130 * * *	1) じゃが芋を茹で、潰し、牛乳、バターとなめらかに混ぜる。 * *
ス克蘭ブルエッグ ■参考調味料 ・サラダ油、酒 ・塩胡椒 □副材料 牛乳 少々	玉子 9ヶ * * *	1) 溶き玉子に牛乳を混ぜ、炒める。 * * *
* ■参考調味料 * □副材料 *	* *	* * *
トマトとキャベツのコンソメスープ ■参考調味料 ・サラダ油、コンソメ ・酒、醤油 □副材料 *	トマト 300 キャベツ 340 玉葱 320	1) 材料を切る。 2) 玉葱、キャベツ、トマトの順に炒め、調味料、水を加えて煮る。
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。  
 \*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。