

□夕食	□材料	□手順概要
鶏肉クリームシチュウ ■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒 * *	クリームシチュウルー 9人分 鶏肉 690g じゃが芋 260 人参 200 玉葱 440	1) 材料を切り、炒める。 2) ルーの作り方参照下さい。 * 配膳時、ご飯に載せても良い。 * * *
南瓜サラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ * *	南瓜 680 胡瓜 100 コーン 120 * *	1) 南瓜を切り、煮て、つぶす。 2) 胡瓜を薄切りする。 3) マヨネーズで和える。 * *
* ■参考調味料 * *	* * * *	* * * *
果物 ■参考調味料 *	* *	* *
トマトとハムのコンソメスープ ■参考調味料 ・コンソメ、塩胡椒 ・酒、醤油	トマト 280 ハム 100g インゲン 100 もやし 200	1) 材料を切り、煮る。 * * *
ご飯 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
チンゲン菜挽肉炒め ■参考調味料 ・トリガラ、味醂 ・胡麻油、醤油	チンゲン菜 550 人参 200 挽肉 200g *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
玉子焼き ■参考調味料 ・サラダ油、醤油 又は、ソース	玉子 8ヶ * * *	* * * *
* ■参考調味料 *	* *	* * *
じゃが芋と玉葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	じゃが芋 260 玉葱 200 * *	* * * *
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ひ致します。