

□夕食	□材料	□手順概要	
焼きそば ■参考調味料 ・サラダ油 ・添付ソース *	□副材料 紅生姜 少々 (参考: nr0**)	ヤキソバ麺 11玉 * 豚肉 700g キャベツ 840 玉葱 360 *	1) 具を小さく切る。 2) 具、麺を炒める。 3) 配膳時、紅生姜をのせる。 * * *
茄子とピーマンの味噌炒め ■参考調味料 ・サラダ油、味噌 ・酒、砂糖 *	□副材料 ニンニク 少々 又は、生姜	茄子 680 ピーマン 160 * * *	1) 材料を切り、ニンニク又は生姜を刻む。 2) 調味料をあらかじめ合わせ、材料を炒める。 * * *
大根サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング *	□副材料 *	大根 800 胡瓜 210 トマト 260 春雨 戻し済	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * *
* ■参考調味料 *	□副材料 *	* *	* *
中華玉子スープ ■参考調味料 ・ト리카ラ、胡麻油 ・味醂、醤油	□副材料 片栗粉 少々	長葱 200 ベーコン 60g 玉子 4ヶ	1) 長葱、ベーコンを刻み、炒め煮する。 2) 溶き片栗粉でアンカケし、溶き玉子をかき入れる。 *
* 果物		* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
ベーコンエッグ ■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒 ・ケチャップ	□副材料 *	玉子 9ヶ ベーコン 60g * *	1) ベーコンを炒め、目玉焼きをのせる。 2) お好みでケチャップをかける。 * *
小松菜ツナ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ *	□副材料 *	小松菜 350 コーン 280 ツナ缶 140g * *	1) 小松菜を切り、茹でる。 2) コーン、ツナ、マヨネーズで和える。 * *
* ■参考調味料 *	□副材料 *	* *	* * *
パンプキンスープ ■参考調味料 * *	□副材料 *	粉スープ 9人分 * * *	* * *
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ひ致します。