

目 次

豚肉

豚肉のソースマリネ -----	3
-----------------	---

挽肉

キャベツメンチ -----	4
---------------	---

りんごとひき肉のホイル焼き -----	5
---------------------	---

魚

鮭のホイル焼き -----	6
---------------	---

鱈フライ -----	7
------------	---

鯖のチリソース -----	8
---------------	---

ご飯もの

中華丼 -----	9
-----------	---

あなご寿司 -----	10
-------------	----

副菜

中華風あえ物 -----	12
--------------	----

ほうれん草ともやしのナムル -----	12
---------------------	----

つけ合わせ

もやしのナムル -----	13
---------------	----

汁もの

豆腐とえのきのスープ -----	13
------------------	----

標準計量カップ・スプーンによる重量表 -----	14
--------------------------	----

食堂スタッフのはたらき -----	15
-------------------	----