

ポラン

- ✓ 玉ねぎ ×①
- ✓ ニンニク
- ✓ しょうが
- ✓ 大根
- ✓ レンコン
- カレーリーフ
- (ハクサイ)
- ✓ ココナッツミルク 400ml.
- (レモン)

デンプン (スライス マスタードシート  
プレーン  
+レモン)

4キン

- ✓ 玉ねぎ ×②~③
- ✓ トマト ×②
- ✓ とりがら — 人参
- ✓ 手羽元
- ココナッツミルク 400ml.

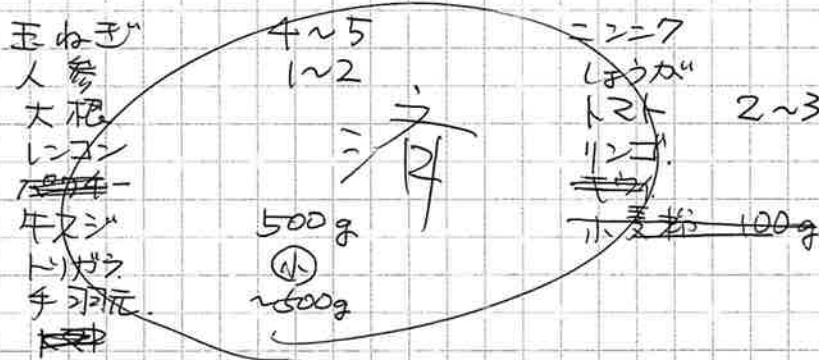
デンプン (カシューナッツ  
プレーン-70% フミン  
+ ココナッツミルク)

牛スジ

- ✓ 牛スジ 500g
- ✓ 玉ねぎ ×①②
- 小麦粉 100g

- ✓ リンゴ ~~or トマト~~
- ✓ 人参

デンプン (ヨーグルト)



(カレーリーフ  
ココナッツミルク ×2  
レモン  
ハクサイ)

ヨーグルト

(ポール スライス  
塩  
カシューナッツ)

油.

2/10

9:00~  
10:00~

買物 (未) ヨーソルト、フェイ、トスト、等

ライク

タブレット4キ

マシエリタモエア-ア

、トク- 反対の  
+ = 104274

、ポリプル  
L = 4

2/9

2/8

(未)

トモモ肉 マシエ  
タブレット4キ

- 当日
- ごはん<sup>来</sup>たく 余裕あれば パンパド のくら 中マッパソク 油
  - ライト、作り ◦ タボリーチメン (オープン) アミ
  - お茶<sup>来</sup>くれ ヨーグル チョコ バナナ ビスコ
  - パンパド + バナナ ビスコ オープン パンパド アミ
- 

◦ ツクリ、プル  
 キャベツと白菜?

◦ ポテトサラダ マッシュ

前日 タボリーチメン (マリネ) → ヒニール

その前 牛乳カレー 冷凍  
 チキンカレー 冷凍  
 豆カレー 冷凍

一番最初 エリカゴウノポゴ



2/10 ランチ Menu

和牛ステーキ (E肉)

4~5人分

チキンカレー (チキンソース)

12~15人分

豆カレー

=

キャバツと白菜のポトフ

和食

白飯 6合

ポトフマサラ

12人分

+

~~タコカツ~~

→ 和食のポトフ

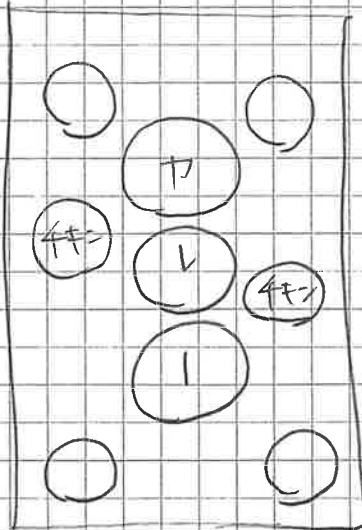
11人分

ライク

ライク

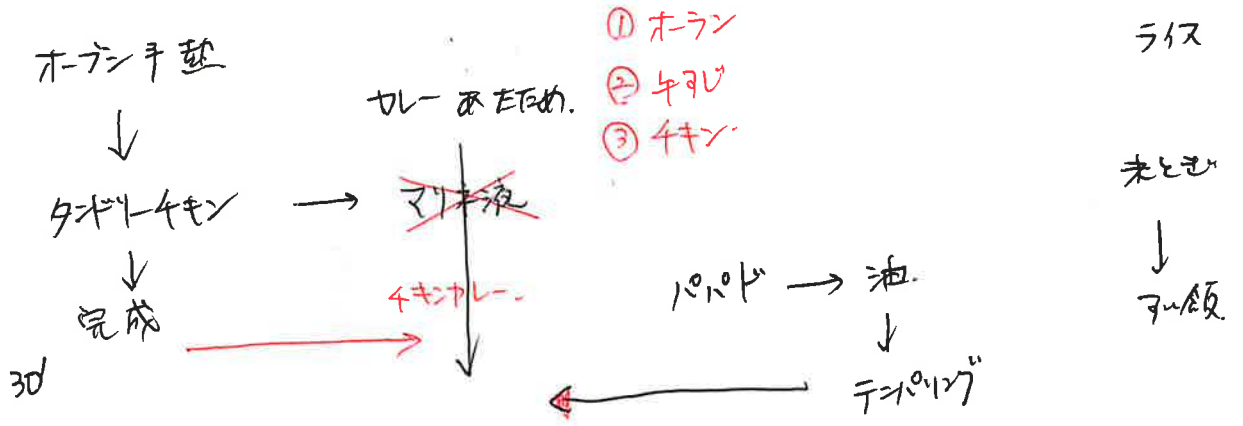
トマトとキャベツ

スパイスカレー



日付	2月4日					2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日			
作業可能な時間	13:00~	14:00~	15:00~	16:00~	17:00~	午前中	?	19:00~	21:00~	23:00~	9:00~	10:00~	11:00~	11:30~
チキンカレー														
買い出し	買出し①													
チキンステーキ														
調理														
冷凍														
温め														
牛すじカレー														
買い出し	①													
吹きこぼし (ドーナツ)														
調理														
冷凍														
温め														
豆と根菜のオーラン														
買い出し	①													
豆を戻す	②													
調理														
冷凍														
温め														
トマトとキュウリのライタ														
買い出し(ヨーグルトなど)														
調理														
キヤベツのポリヤル														
買い出し(キヤベツ)														
調理														
温め(リンチン)														
タンポリーチキン														
買い出し(鶏モモ)														
マリネ														
調理(オーラン)														

1500.0



ライヌ  
テコイロ (レンタン)

