

□基本メニュー	□参考レシピ	■変更事項・調理ポイント
10月2日夕食		
白身魚のソテー	レシピ無し	* 小麦粉をふって焼く。生姜もあれば使う。 * 大根おろし、レモ、しめじ、インゲン、レタス添える。
キュウリとしらすの酢の物	ss127	* ほぼ完成品。しらす、酢、砂糖のみで和える。あれば、ごまをふる。
茄子炒め煮	ot64b	*調味料は変更、出汁の素、砂糖、料理酒 全て少々だけで、調味する。花カツオふる。
玉ねぎと高野豆腐の味噌汁	レシピ無し	* *
*ごはん *	* *	* *

□基本メニュー	□参考レシピ	■変更事項・調理ポイント
10月3日朝食		
鶏と小松菜のポン酢和え	レシピ無し	* ほぼ完成品。ポン酢醤油または、酢醤油で調味のみする。必ならず、レンジでチンする。
ナルトとシナチクの和え物	レシピ無し	*完成品 *
若布と人参の味噌汁	レシピ無し	* あれば、豆腐を入れる。 *
ご飯 *	* *	* *

□納品確認	■パッケージ数・概要	
	↓タッパー数	↓その他食材
白身魚のソテー	→2	・魚、大根、レモン
キュウリとしらすの酢の物	→1	・しらす
茄子炒め煮	→*	・ナス、花かつお
玉ねぎと高野豆腐の味噌汁	→1	・玉ねぎ
ごはん	→*	*
	→*	*
鶏と小松菜のポン酢和え	→1	*
ナルトとシナチクの和え物	→1	*
若布と人参の味噌汁	→2	・豆腐
ご飯	→*	*
*	*	

□備考	*
	*