□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
鮭バター　（参考：*****） ■参考調味料 ・ﾊﾞﾀｰ（35g）　・補助にサラダ油（適量） ・醤油(大さじ4) ・酒（大さじ2）	生鮭切り身(10人分) ｼﾞｬｶﾞｲﾓ(600g) ｺｰﾝ （350ｇ） ﾊﾞﾀｰ(35g) ｼｼﾄｳ （適量）	1）ｼﾞｬｶﾞｲﾓは付け合せ用に茹でる。 2）ｼｼﾄｳ、ｺｰﾝも付け合せ用に電子ﾚﾝｼﾞで加熱。 3）鮭は、ﾌﾗｲﾊﾟﾝ、ﾊﾞﾀｰで焼き、醤油と酒の 合わせ調味料で、最後に焦げ目を軽くつける。 ＊バターが足りない場合、サラダ油も使う。
白菜とサツマアゲの煮物 ■参考調味料 ・出汁の素（大さじ2）　・めんつゆ（大さじ2） ・酒（大さじ1）　・水（100ml） ・酢（小さじ2）	白菜(430g) 人参(280g) ｻﾂﾏｱｹﾞ（320g）	1）人参、さつまあげを切り、めんつゆ以外の 調味料を加え、蓋をして煮る。 2）人参が柔らかくなったら、白菜を入れ、 さっと煮て、火を止める。 3）めんつゆを加えて、調味する。
炒めナスとゆで卵の和え物 ■参考調味料 ・お好みのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（大さじ4） ・サラダ油（大さじ3）	茄子(500g) 卵４個 ＊ ＊	1）ゆで卵を作り、殻を剥く。 2）茄子を切り、油炒め。 3）崩しゆで卵と炒め茄子をﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。
なめこの味噌汁 ■参考調味料 ＊	なめこ(160g) ＊	＊あれば、若布か麩を混ぜて下さい。
ごはん ＊	＊ ＊	＊
朝食		
エリンギと大根の鶏そぼろ和え ■参考調味料 ・サラダ油（大さじ2） ・酒（大さじ4） ・醤油（大さじ1）	ｴﾘﾝｷﾞ（300g） 鶏そぼろ （１瓶） 大根(500g)	1）エリンギ、大根を切り、調味料と炒める。 2）火を止めて、鶏そぼろと和える。 ＊
竹の子とひじきの煮物 ■参考調味料 ・酒（大さじ4）　・ｺﾞﾏ油（大さじ2） ＊　・醤油（大さじ2） ＊	ひじき(450g) 人参(110g) 竹の子(300g) ＊ ＊	1）人参、竹の子を切り、下茹でしてあるひじき と煮る。 2）水気が少なくなったら、酒、ゴマ油、醤油で 調味する。 ＊
ほうれんそうのおすまし ■参考調味料　・醤油（大さじ2） ・水(1500ml)　・出汁の素（大さじ4）	ﾎｳﾚﾝｿｳ（適量） ＊	＊ ＊ ＊
ご飯	＊	

□備考　＊調理上の都合・不具合をフィードバックし、連絡書の書式を変更しました。（11月21日）
＊人参2箇所あり、パックも2つあります。