### ### ### ### #### ################	
■参考調味料 ・パター(35g) ・補助にサラダ油(適量) コフ(350 g) 3)鮭は、フライパン、バターで焼き、傷 名かせ調味料で、最後に無げ目 がらく(35g) ・	
「小字 (35g) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5.
個油(大きじ4)	
- 酒(大さじ2)	
日菜(430g) 人参(280g)	
■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・めんつゆ(大さじ2) ・消(大さじ1) ・水(100ml) ・高(大さじ1) ・水(100ml) ・高(大さじ2) ・か(100ml) ・高(大さじ2) ・が(100ml) ・高(大さじ3) がかりたとかで卵の和え物 ・お好みのトレッシッグ(大さじ4) ・サラダ油(大さじ3) なめこの味噌汁 ・参考調味料 ・ ・ボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
・出けの素(大さじ2) ・めんつゆ(大さじ2) ・消(大さじ2) ・消(大さじ1) ・水(100ml) おか(100ml) かが(100ml) か	つゆ以外の
・	+ 1 L
・静(小さじ2)	を入れ、
がめナスとゆで卵の和え物	
■参考調味料 お好みのトレッシッグ(大さじ4) ・サラダ油(大さじ3) なめこの味噌汁 ■参考調味料 *	
* お好みのトンッシグ(大きじ4) * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
* かかこの味噌汁 なめこ(160g) * あれば、若布か麩を混ぜて下さまり * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	ングで和える。
■参考調味料 *	, CIA/C 00
# * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	SL) _o
* ** ** ** ** ** ** ** ** **	0
* 朝食 エリンギと大根の鶏そぼろ和え ■参考調味料 鶏そぼろ(1瓶) 2)火を止めて、鶏そぼろと和える ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ4) ・醤油(大さじ1) 竹の子とひじきの煮物 ひじき(450g) 1)人参、竹の子を切り、下茹でし ■参考調味料 人参(110g) と煮る。 ・酒(大さじ4) ・ 醤油(大さじ4) ・ * ・酒(大さじ4) ・ * ・醤油(大さじ2) * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
* 割食 エリンギと大根の鶏そぼろ和え ■参考調味料 鶏そぼろ(1瓶) 2)火を止めて、鶏そぼろと和える・サラダ油(大さじ2)・酒(大さじ4)・醤油(大さじ1) 竹の子とひじきの煮物 ひじき(450g) 1)人参、竹の子を切り、下茹でしき参考調味料 人参(110g) と煮る。・酒(大さじ4)・醤油(大さじ2) * 調味する。 * 「醤油(大さじ2) * 調味する。 * はほうれんそうのおすまし * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
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) 竹の子とひじきの煮物 ■参考調味料 **・遊(110g) ** ** ** 「おうれんそうのおすまし ** ** 「おうれんそうのおすまし ** 「おうれんそうのおすまし ** ** 「おうれんそうのおすまし ** 「おうれんそうのおすまし ** 「おうれんそうのおすまし ** ** 「おうれんそうのおすまし ** 「おうれんそうのおすまし ** 「おうれんそうのおすまし ** 「おうれんそうのおすまし ** ** ** 「おうれんそうのおすまし ** 「おうれんそうのような 「おんましましましましましましましましましましましましましましましましましましまし	
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) 竹の子とひじきの煮物 ■参考調味料 ・道(大さじ4) ・酒(大さじ4) ・香油(大さじ4) ・香油(大さじ4) ・香油(大さじ4) ・香油(大さじ2) ・酒(大さじ4) ・香油(大さじ2) ・酒(大さじ4) ・酒(大さじ4) ・香油(大さじ2) ・酒(大さじ4) ・酒(大さじ4) ・酒(大さじ2) ・番油(大さじ2) ・番油(大さじ2) ・番油(大さじ2) ・番油(大さじ2) ・番油(大さじ2) ・ボールシソウ(適量)	
- サラダ油(大さじ2) - 酒(大さじ4) - 醤油(大さじ1) 竹の子とひじきの煮物 - 歩き者調味料 - ☆(大さじ4) - 醤油(大さじ4) - ** - ** - ** - ** - ** - ** - ** - *	
・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ4) ・醤油(大さじ1) 竹の子とひじきの煮物 ●参考調味料 ・酒(大さじ4) ・ゴマ油(大さじ2) ・ 番油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・ 番油(大さじ2) ・ボウレンソウ(適量) ・水(1500ml)・出汁の素(大さじ4) ・液(1500ml)・出汁の素(大さじ4)	0
・醤油(大さじ1) 竹の子とひじきの煮物 ■参考調味料 ・酒(大さじ4) ・酒(大さじ4) ・醤油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・オウレンソウ(適量) ・水(1500ml) ・出汁の素(大さじ4) ・出汁の素(大さじ4) ・出汁の素(大さじ4) ・おじき(450g) 1)人参、竹の子を切り、下茹でしたと煮る。 ・ と煮る。 ・ と煮る。 ・ 2)水気が少なくなったら、酒、ゴマ は は ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	
竹の子とひじきの煮物 ■参考調味料 → 適(大さじ4) → ゴマ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・ 番油(大さじ2) ・ 本ウレンソウ(適量) ・水(1500ml) ・出汁の素(大さじ4) ししき(450g) 人参(110g) と煮る。 ・と煮る。 ・ かの子(300g) ・ 測味する。 ・ * ・ ボウレンソウ(適量) ・ ・水(1500ml) ・出汁の素(大さじ4)	
■参考調味料 -酒(大さじ4) -ゴマ油(大さじ2) * -醤油(大さじ2) * -醤油(大さじ2) * -醤油(大さじ2) * まうれんそうのおすまし -水(1500ml) -出汁の素(大さじ4) -水(1500ml) - 出汁の素(大さじ4) - 水(1500ml) - は高い、カランソウ(適量) - 水(1500ml) - 出汁の素(大さじ4) - 大きじ4) - と煮る。 - 水の子(300g) - ・水の子(300g) - ・ボールの子(300g) - ・ボールの	
・酒(大さじ4) ・ゴマ油(大さじ2) 竹の子(300g) 2)水気が少なくなったら、酒、ゴマ * ・醤油(大さじ2) * 調味する。 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	てあるひじ き
* ・醤油(大さじ2) * 調味する。	
* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	7油、醤油で
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) *	
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)	