

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
焼きソバ (参考: nr0**) <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・サラダ油(適量) *</li> <li>・添付ソース(適量) *</li> <li>* *</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¥¥¥¥¥(9玉)</li> <li>¥¥¥¥¥ (150g)</li> <li>豚肉(600g)</li> <li>アオノリ (適量)</li> <li>花かつお (適量)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 豚肉、キャベツを切り、麺と炒める。</li> <li>2) 配膳時、アオノリ、花かつおを添える。</li> <li>* キザミキャベツが冷蔵庫に残っています。それも使って下さい。</li> </ul>
ササミと大根の煮物 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・鶏がら素(大さじ2) *</li> <li>・酒(大さじ2) *</li> <li>・醤油(少々)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根 (350g)</li> <li>人参 (100g)</li> <li>鶏笹身(300g)</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 大根、人参を切り煮る。</li> <li>2) ササミを切り、加え、調味する。</li> <li>*</li> </ul>
大豆もやしと白菜漬の和え物 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆もやし(300g)</li> <li>白菜漬 (400g)</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 白菜漬、もやしを、切る。</li> <li>2) 白菜漬、もやしを和える。</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
若布と麩の味噌汁 <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布(適量)</li> <li>麩(適量)</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
果物 <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みかん</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
朝食		
ブロッコリーとハムの炒め物 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々)</li> <li>・ドレッシング(少々)</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリー(250g)</li> <li>ハム(120g)</li> <li>¥¥¥(200g)</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) ハムを切り、もやしと炒める。</li> <li>2) 解凍したブロッコリーを加え加熱し、調味する。</li> <li>*</li> </ul>
椎茸と高野豆腐の煮物 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・出汁の素(大さじ2) *</li> <li>・みりん(大さじ2)</li> <li>・めんつゆ(少々)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>戻し椎茸(50g)</li> <li>高野豆腐 (230g)</li> <li>青菜(150g)</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 椎茸、高野豆腐を切り、煮る。</li> <li>2) 青菜を切り、最後に加える。</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
アゲとエリンギの味噌汁 <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>エリンギ (100g)</li> <li>アゲ(適量)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
ごはん <ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
□備考 *		
* 塩分の多い参考調味料は一度に入れないで下さい。味見を行いながら調整して下さい。		