

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
クリームシチューパスタ （参考：nr0**） ■参考調味料 ・サラダ油（適量） ・シチュールー（8皿分） ・粉チーズ（適量）	（参考：nr0**） 鶏肉（900g） 人参（200g） 玉葱（400g） ジャガイモ（300g）	1)シチュールーの箱の作り方でシチューを作る。 2)塩・湯で麺を茹で、オリーブ油と絡めておく。 3)麺にシチューをかけ、お好みで粉チーズをふる。 * *
チンゲンサイと蕪の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング（適量） * *	チンゲンサイ（200g） 蕪（400g） * * *	1)チンゲンサイ、カブを切り、軽く炒める。 2)配膳時に、ドレッシングを和える。 * * *
キャベツとコーンの炒め物 ■参考調味料 ・めんつゆ（大さじ3） ・酢（大さじ1） ・胡椒（少々）	キャベツ（200g） コーン（285g） ハム（225g） *	1)キャベツ、細切りハム、コーンを一度軽く茹でる。 2)湯を良く切り、調味料と和える。 * *
七草のおすまし ■参考調味料 ・塩（少々）	切り混合野菜＜具用＞ （適量） 昆布出汁（2袋）	* 朝の七草粥の代わりメニューです。 1)適量の水に、具用の野菜を全部と昆布出汁を入れて一煮立ち。最後、塩で調味。 * 個別で希望があれば、冷凍ご飯などで雑炊風に煮てあげて下さい。
ヨーグルト	*	*
朝食		
ツナ入り玉子焼き ■参考調味料 ・出汁の素（小さじ2） ・酒（大さじ1） *	卵（9個） ツナ缶（140g） ミニトマト（150g） *	1)溶き卵に、ツナ、切ったトマト、調味料を入れ、混ぜ、室温にしておく。 2)数回に分け、フライパンで焼く。 *
白菜とチャーシューの炒め和え ■参考調味料 ・酒（大さじ2） ・コンソメ（大さじ1） *	白菜（550g） チャーシュー（200g） * *	1)白菜を軽く茹でる。 2)細切りのチャーシューを油だけで、炒める。 3)チャーシューに湯切りした白菜と調味料を加え、さっと混ぜる。 *
大根の味噌汁 * * * *	大根（350g） 長ねぎ（少々） *	* * *
ご飯 *	* *	* *
□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。	