□基本メニュー		□材料	□手順概要
夕食			
高菜チャーハン ■参考調味料 ・鶏がら素(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ1)	(参考:nr0**) ・ゴマ油(大さじ2) ・味醂(大さじ1) *	高菜漬け(適量) 豚肉(500g) 生姜(適量)*あれば 卵(4個) ご飯(200g/人)	1)豚肉を切り、炒めフライパンから出す。 2)卵、高菜、ご飯、調味料を炒め、豚肉を戻す。 * 何度かに分けて炒める。 * *
大根サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) *	* *	大根(450g) 戻し若布(適量) トマト(300g) 人参(250g) 炒り海苔(適量)	1)材料を切り混ぜる。 2)配膳時、ドレッシングと和え、海苔を散らす。 * * *
豆腐とキノコの煮浸し ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・酒(大さじ1) ・塩(小さじ1.5)	* *	豆腐(適量) シメジ(370g) 春雨(320g)	1)豆腐をさいのめりに切り、水切り。 2)シメジをきり、豆腐、春雨と茹でる。 3)最後に塩で味を整える。 * 味付け薄くし、ポン酢醤油で食べても良い。
鶏ガラスープ ■参考調味料 ・鶏がらの素(大さじ3) ・塩胡椒(少々)		玉葱(200g) 冷凍野菜(適量) ゴマ(適量)	1)玉葱を切り、野菜とスープ煮する。 2)塩胡椒、ゴマを加える。 *
ご飯 *		* *	* *
朝食			
キャベツとハムの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(適量)	* *	キャベツ(200g) 人参(250g) 人参(70g) *	1)具材を切り炒める。 2)最後、ケチャップで調味する。 * *
シューマイとハンバーグよせ ■参考調味料 ・ウスターソース(適量) * *	* *	冷凍シューマイ(適量) ミニハンバーグ(適量) サラダ菜(適量) * *	1)シューマイ、ハンバーグをレンジで加熱。 2)サラダ菜と盛り、ソースをかける。 * 17日(土)朝に作業 * *
コーンスープ *		スープ素 * *	* 17日(土)朝にお湯で作る。 *
パン		* *	* *
□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。			