

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
白身魚のチーズ焼き（参考:nr0**） ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・塩胡椒(少々) * * お好みで、ドレッシングなどかける。	魚(11ヶ) 小麦粉(適量) チーズ(180g) コールスロー(300g) ハッピーリーフ	1)魚に小麦粉、塩胡椒をふり、両面焼く。 2)チーズをのせ、片面焼き、溶かす。 3)コールスロー・ハッピーリーフを添える。 * *
ジャガイモとホウレンソウのマヨネーズ和え ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・マヨネーズ(適量) * *	ジャガイモ(250g) ホウレンソウ(300g) * * *	1)ジャガイモを切り炒める。 2)ホウレンソウを加え、マヨネーズとさっと炒める。 * * *
レタスサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * *	レタス(100g) 大根(200g) トマト(450g) インゲン(100g)	1)レタス、ダイコン、トマトを切る。 2)インゲンは湯通しして、他と盛る。 3)配膳時、ドレッシングする。 *
若布のおすまし ■参考調味料 * *	若布(適量) わか(100g) *	* * *
ご飯 ゼリー	* *	* *
朝食		
挽肉と春雨の炒め物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) * ・鶏ガラの素(大さじ1) * ・醤油(少々)	挽肉(適量) 春雨(180g) 玉葱(150g) 高野豆腐(200g)	1)材料を切り炒める。 2)最後に醤油で調味。 * *
南瓜サラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(適量) * * *	冷凍南瓜(350g) きゅうり(200g) 人参(100g) 鰻(100g) * *	1)胡瓜、人参、ハムを切る。 2)南瓜を茹で戻し、他の材料と混ぜる。 * * *
もやしとアゲの味噌汁 *	もやし(*00g) アゲ(*0g) *	* * *
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。		