

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
五目焼きそば ■参考調味料 ・添付ソース(適量) ・サラダ油(適量) * ・片栗粉(適量) *	(参考:nr0**) 豚肉(300g) 麺12ヶ エビ(230g) 長葱(適量) タノ(120g) 人参(150g) 椎茸	1)材料を切り、添付ソースの一部で炒めアツカケする。 2)麺を焼く前に、袋ごと湯で温めておく。 3)やきそば麺を残りのソースの一部で炒める。 *ソースは全部使う必要はありません。 4)配膳時、麺を盛り、アツカケの具をかける。
青菜マヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(適量) * 必要に応じて、練りカラシ * *	青菜(400g) もやし(200g) 海苔(適量) * *	1)青菜を茹でて、切る。 2)もやしもさっと、茹でる。 3)水切りしてから、青菜ともやし、マヨネーズを混ぜる。 *あれば、配膳時、きざみノリをふる。
フキの土佐煮 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) * ・酒(大さじ1) * ・めんつゆ(大さじ2)	フキ(240g) インゲン(150g) 花かつお(適量) *	1)ふき、いんげんを切る。 2)順番に入れ煮る。 3)めんつゆで最後調味する。 4)冷めてから、花かつおをふる。 *
まいたけのおすまし ■参考調味料 * * * *	マイタケ(250g) 麩又は、トコ昆布 *	* * * *
まぜご飯 お菓子	* *	* 量の調整と必要に応じ配食願います。 *
朝食	□材料	□手順概要
ベーコン大根和え ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・醤油(大さじ1) * ・塩胡椒(少々)	ベーコン(150g) 大根(550g) コーン(180g) * * *	1)材料を切り、さっと炒める。 2)炒め過ぎず、薄味に調味する。 * * *
厚揚げとゴボウの鶏そぼろかけ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) * ・砂糖(大さじ1) * ・めんつゆ(少々)	アツアゲ(300g) 牛蒡(100g) 鶏そぼろ(60g) * *	1)アゲ、ゴボウを切る。 2)アゲ、ゴボウが柔らかくなったら、鶏そぼろを入れて、混ぜ、火を止めて冷ます。 3)味をみて、めんつゆで調味する。 *
ジャガイモの味噌汁 ■参考調味料 *	ジャガイモ(150g) 長葱(適量) * *	* * * *
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。		