

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
カジキソテー (参考:nr0**) <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・小麦粉(適量) ・サラダ油(適量) * ・コンソメ(適量) * 	魚切り身(8ヶ) <ul style="list-style-type: none"> 白菜(300g) カットトマト(185g) * * 	1)魚に小麦粉をふり、フライパンでソテーする。 2)白菜を切り、カットトマト、コンソメを加え、煮る。 * 魚に添えるトマトと白菜のソースです。 3)配膳時、魚にソースを添える。 *
里芋煮物 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・醤油(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ1) * 	里芋(250g) <ul style="list-style-type: none"> 椎茸(150g) しめじ(100g) 大根(300g) * 	1)大根、キノコを切り煮る。 2)冷凍のままサトイモを加えさらに煮る。 3)サトイモに火が通ったら醤油で調味する。 * *
キャベツの鮭マヨネーズ <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・マヨネーズ(適量) * * * * 	キャベツ(130g) <ul style="list-style-type: none"> アゲ(150g) 鮭ほぐし(50g) * 	1)キャベツを切り、茹でる。 2)水切りして、切ったアゲ、鮭ほぐし、マヨネーズと和える。 * あれば、ごまをふる。 *
人参ともやしの味噌汁 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 * * * 	人参(120g) <ul style="list-style-type: none"> もやし(200g) * 	* * * *
ご飯 <ul style="list-style-type: none"> * 	* *	* *
朝食	□材料	□手順概要
蒲鉾と玉葱の炒め物 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・ドレッシング(適量) * * 	蒲鉾(170g) <ul style="list-style-type: none"> タネ(400g) ミニトマト(150g) * * 	1)カマボコ、タネを切り、さっと炒める。 2)冷めたら、切ったミニトマトと混ぜる。 3)配膳時、ドレッシングをかける。 * *
カブと大根のそぼろ煮 <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) * ・酒(大さじ2) * ・醤油(大さじ1) 	カブ(300g) <ul style="list-style-type: none"> 白滝(320g) 挽肉(250g) * * 	1)カブ、シラネを切る。 2)挽肉、調味料、水を入れ煮る。 3)蓋をせず、汁を減らし、つめる。 3)味をみて、醤油で調味する。 *
ニラのおすまし <ul style="list-style-type: none"> ■参考調味料 * 	ニラ(100g) <ul style="list-style-type: none"> 卵又は若布(適量) * * 	* * * *
ご飯 <ul style="list-style-type: none"> * 	* *	* *
□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。	