□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
ｼﾞｬｶﾞｲﾓのｷﾝﾋﾟﾗ　（参考:nr0**） ■参考調味料 ・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ2）　・めんつゆ（少々） ・ﾄﾘｶﾞﾗ素（大さじ2）　＊ ・酒（大さじ1）　＊	ｼﾞｬｶﾞｲﾓ(350g) 人参(160g) 竹輪(300g) ＊ ＊	1）材料を細切りして、炒める。 ＊ ＊ ＊
白菜と塩昆布の酢の物 ■参考調味料 ・酢（大さじ1）　・醤油（少々） ・出汁の素（大さじ1）　＊ ・砂糖（小さじ1）　＊	白菜（400g） ｾﾛﾘ（適量） ﾄﾏﾄ（適量） 塩昆布（適量） ＊	1）材料を切り、調味料と和える。 ＊塩昆布が無ければ、若布でも良い。 ＊ ＊ ＊
豚と玉葱の炒め味噌汁 ■参考調味料 ・ゴマ油（大さじ2）　・味噌（適量） ・ｺﾝｿﾒ(大さじ1)　＊ ・酒(大さじ1)	豚肉（460g） 玉葱（300g） ｴﾉｷ(200g) 大根（300g）	1）材料を切りさっと炒める。 2）水を加え、具の多い味噌汁にする。 ＊ ＊ ＊
炊き込みご飯 ■参考調味料 ・炊き込みご飯の具 ＊ ＊	具（適量） 米（適量） ＊	1）具の使い方を参照願います。 ＊ ＊ ＊
果物 ＊	＊ ＊	オレンジ ＊
朝食	□材料	□手順概要
水菜のサラダ ■参考調味料 ・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ1）　＊ ・塩胡椒（少々）　＊ ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（適量）	水菜(250g) ｺｰﾝ（240g） ﾋﾟｰﾏﾝ（200g） ﾄﾏﾄ（適量） ＊	1）材料を切る。 2）ﾋﾟｰﾏﾝとコーンを炒め冷ます。 3）水切りした水菜とﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞを加え和える。 ＊ ＊
ハム炒り玉子 ■参考調味料 ・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ2）　＊ ・塩胡椒（少々）　＊ ・ｹﾁｬｯﾌﾟ（適量）	ハム（80g） 玉子（６個） ｺﾞﾏ（適量） ＊	1）ハムを小さめに切り、玉子と炒める。 2）冷めてから、ゴマ、ケチャップをかける。 ＊ ＊ ＊
ｼﾞｬｶﾞｲﾓと大根のスープ ■参考調味料 ＊	ｼﾞｬｶﾞｲﾓ（適量） 大根(適量) ＊ ＊	＊冷凍ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙなど使っても良い。 ＊ ＊ ＊
ロールパン ＊	＊ ＊	＊ ＊

□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。