□夕食	□材料	□手順概要
白身魚フライ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・ソース等(適量) * * *	生形魚(20ヶ) コールスロー(150g) ベビーリーフ(適量) * *	1) フライを揚げる。 2) コールスローとベビーリーフを混ぜておく。 3) 配膳時に盛付、必要に応じてソース等。 * *
小松菜と白菜のマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(適量) * * * *	小松菜(400g) 白菜(200g) 花かつお(適量) * *	1) 白菜を切りさっと茹でる。 2) 小松菜をさっと茹で切る。 3) マヨネーズで和えてから、花かつおをふる。 * *
キンピラ牛蒡 ■参考調味料 ・ゴマ油(大さじ3) ・砂糖(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ1) ・酒(大さじ2)	牛蒡(170g) 人参(200g) 胡麻(適量) *	1) 材料を切り、炒める。 * 焦げそうになったら、少量の水を足す。 2) 冷めてから胡麻をふる。 * *
シメジとワカメの味噌汁 ■参考調味料 * * *	しめじ(適量) 若布(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
椎茸おろし和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・酒(大さじ1) * ・麵つゆ(適量)	椎茸(250g) 大根(400g) もやし(200g) * *	1) 椎茸を切り、予め煮て調味する。 2) もやしを加えてさっと加熱。 3) 大根をおろし、冷めてから和える。 * 大根おろしカライ場合、電子レンジで加熱 *
サツマゲのひじき煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・醤油(適量) ・砂糖(大さじ1) * ・みりん(大さじ1)	ヒジキ(砂糖下煮済) サツマゲ(200g) 人参(70g) 五目豆(240g) *	1) 材料を切り、煮しめる。 * ヒジキの黒が他の材料につかないよう注意 * *
カイワレとアゲの味噌汁 ■参考調味料 *	カイワレ(適量) アゲ(適量) *	* アゲあれば在庫使って下さい。麩でも良い * *
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。

* 各食材の大きさの目安は、加熱後にスプーンにのせられる程度以内として下さい。