□夕食		□材料	□手順概要
高菜チャーハン　　（参考：nr0**）		高菜漬（300g）	1）適量のご飯を炊く。
■参考調味料		挽肉（480g）	2）具と炒める。
・ｻﾗﾀﾞ油（適量）	・酒（大さじ2）	卵（5個）	＊数回に分けて炒め、調味料はつど味見。
・ﾄﾘｶﾞﾗ（大さじ2）	・醤油（少々）	ご飯（適量）	＊
・砂糖（少々）	＊	＊	＊
鶏とキノコの煮物		鶏肉（610g）	1）材料を切り、少量の水で蒸し煮する。
■参考調味料		しめじ（200g）	＊
・ｺﾝｿﾒ（大さじ1）	・醤油（少々）	ｴﾉｷ（200g）	＊
・酒(大さじ3)	＊	ｴﾘﾝｷﾞ(200g)	＊
・塩（適量）		＊	＊
もやしと塩昆布の和え物		もやし（400g）	1）もやしに酒をふり、電子ﾚﾝｼﾞで加熱する。
■参考調味料		塩ｺﾝﾌﾞ（適量）	＊水気を切り冷ます。
・酒（大さじ1）	＊	ｶｲﾜﾚ（0g）	2）調味料、ｶｲﾜﾚ、塩ｺﾝﾌﾞと和える。
・酢（小さじ1）	＊	胡麻（適量）	＊
・醤油（少々）		＊	＊
豆腐と水菜の味噌汁		豆腐（適量）	＊
■参考調味料		水菜（200g）	＊
＊		＊	＊
＊			＊
＊			
ご飯		＊	＊チャーハン用
果物		＊	小玉スイカ

□朝食		□材料	□手順概要
ポテトサラダ		ハム（180g）	1）材料を切り、煮る。
■参考調味料		玉葱(適量)	2)ｼﾞｬｶﾞｲﾓをつぶし、他の材料と混ぜる。
・ﾏﾖﾈｰｽﾞ（適量）	＊	人参（150g）	＊
・塩胡椒（少々）	＊	ｼﾞｬｶﾞｲﾓ（600g）	＊
＊		＊	＊
炒り玉子		玉子（5ケ）	1）材料を炒める。
■参考調味料		ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞ(適量)	＊
・麺つゆ（大さじ2）	・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ2）	＊	＊
・酒（大さじ2）	＊	＊	＊
＊		＊	＊
ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ		ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ（24ケ分）	＊
■参考調味料		若布（適量）	＊
＊		＊	＊
		＊	＊
			＊
パン		＊	＊
ゼリー		＊	＊

□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。