

□夕食	□材料	□手順概要
焼きそば (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * * ・粉ソース(適量) * *	麺(11玉) 豚肉(500g) キャベツ(350g) 人参(80g) 玉葱(300g)	1)材料を切り、炒める。 2)麺を袋のままレンジで温める。 3)麺と具、粉ソースを合わせ炒める。 *あれば、紅生姜、アオノリを添える。 *
オクラ納豆 ■参考調味料 ・納豆タレ(適量) * * *	納豆(6ヶ) オクラ(g) 大根オロシ(g) * *	1)オクラを切る。 2)大根をおろす。 3)オクラと納豆、タレを混ぜる。 4)オロシを添えて盛り付ける。 *
ジャガイモ炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリカウ(大さじ2) ・酒(大さじ2) * *	ジャガイモ(400g) ハム(180g) もやし(200g) パピーリーフ(適量) *	1)材料を切り炒める。 *パピーリーフは炒めない。 2)少量の水を加え、蒸し煮。 3)火を止めてからパピーリーフを混ぜる。 *
ゴマスープ ■参考調味料 * * *	椎茸(適量) 小葱(適量) ゴマ(適量)	*具に火を入れて、最後にゴマを加える。 * * *
まぜご飯 *	素(適量) *	*量は調整願います。 *冷凍ご飯を利用しても良いです。

□朝食	□材料	□手順概要
青菜とナスの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) * ・出汁素(大さじ2) * ・醤油(少々) *	青菜(400g) 茄子(250g) 花かつお(適量) * *	1)材料を切り炒める。 2)冷めてから、花かつおをふる。 * * *
カニカマのモズク酢 ■参考調味料 * * *	キュウリ(250g) カニカマ(80g) モズク酢(9ヶ) * *	1)キュウリを薄切り。 2)カニカマをほぐす。 3)朝配膳時に、モズクにキュウリとカニカマを加える。(酢により変質しやすい為) *
エノキの味噌汁 ■参考調味料 * *	エノキ(適量) 麩(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。

\*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。