□夕食	□材料	□手順概要
カレーうどん (参考: nr0**) ■参考調味料 ・出汁素(適量) ・サラダ油(適量) ・麺つゆ(適量) ・酒(少々) ・カレー(適量) *	餛飩麺(12ヶ) 鶏肉(750g) 人参(120g) 玉葱・エリンギ(200g) 長葱(適量)	1) 具を切り、炒める。 2) 出汁、めんつゆで煮る。 3) カレールーを加えながら、調整する。 4) 長葱は薬味として最後に入れる。 5) 茹で麺を丼に入れ、汁・具をかける。
キャベツそぼろ炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・トリガラ(大さじ2) * ・酒(大さじ2)	キャベツ(550g) 挽肉(210g) コーン(280g) * *	1) キャベツを切る。 2) 挽肉を炒め、キャベツ、コーンを加える。 * キャベツは転用しても良い。 * *
青菜梅肉和え ■参考調味料 ・梅肉(適量) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ1) * ・砂糖(小さじ1)	青菜(400g) もやし(200g) 梅肉(適量) 花カツオ(適量) *	1) 青菜を切り、もやしとさっと茹でる。 2) 水を切り、梅肉、調味料と和える。 3) 花カツオをふる。 * *
竹輪とカイワレのおすまし ■参考調味料 * * * *	竹輪(適量) カイワレ(適量) *	* * * *
炊き込みご飯 プリン	炊き込みの素 *	* 調整用 *

□朝食	□材料	□手順概要
大根とミックスベジタブルの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・トリガラ(大さじ2) * ・塩胡椒(少々)	大根(300g) ミックスベジタブル(適量) ベーコン(160g) *	1) 大根、ベーコンをさいの目に切る。 2) ミックスベジタブルと混ぜ、炒める。 * * *
インゲンの若布和え ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *	インゲン(200g) ミトマト(150g) 塩蔵若布(100g) * *	1) * 若布は下茹でして下さい。 2) 材料を切り、具を混ぜる。 3) 配膳時、ドレッシングをする。 * *
豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * *	豆腐(適量) 小葱(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。