

□夕食		□材料	□手順概要
鮭チャーハン ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・トリカウ(適量) * ・醤油(適量) *	(参考: nr0**)	鮭ほぐし身(50g) ミックスベジタブル(適量) 長葱(適量) 玉子(4ヶ) ご飯(適量)	1) 長葱をみじん切りする。 2) ネギ、ご飯、ミックスベジタブル、溶き卵と順に加え炒め、鮭ほぐし身、調味料で味を整える。 * ミックスベジタブルは在庫を使って下さい。
鶏じゃが ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) * ・出汁素(大さじ2) * ・砂糖(大さじ1)	・味噌(大さじ2) ・麵つゆ(適量)	鶏肉(1000g) ジャガイモ(400g) 玉葱(250g) 人参(200g) インゲン(200g)	1) 材料を切り、炒める。 2) 水、調味料を加えながら煮る。 3) インゲンは茹で戻し、切り揃えておき、最後に入れる。 *
キュウリの胡麻和え ■参考調味料 ・酢(大さじ2) * ・砂糖(小さじ2) * ・出汁素(小さじ1)	・麵つゆ(適量)	キュウリ(400g) 大根(250g) 胡麻(適量) * *	1) 材料を切る。 2) 調味料、胡麻で和える。 * * *
若布スープ ■参考調味料 * * *	*	玉葱(150g) 若布(適量) *	* * * *
ご飯 プリン		* *	* チャーハン用 *

□朝食		□材料	□手順概要
トマトの炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・塩胡椒(適量) * ・ケチャップ(適量)		玉子(6ヶ) トマト(適量) * * *	1) 溶き卵を炒る。 2) 切ったトマト、ケチャップを加えさらに炒める。 * トマトはカゴのいただきものを使って下さい。 * *
青菜ともやしのおひたし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(適量) * * *	* *	青菜(200g) もやし(200g) キャベツ(350g) 花かつお(適量) *	1) 青菜、キャベツを切り、もやしと混ぜ茹でる。 2) 花かつお、ポン酢で和える。 * * *
豆腐と長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * *		豆腐(450g) 長葱(適量) * *	* * * *
ロールパン *		* *	* 足りない場合、在庫の食パンかご飯を召し上がり下さい。

□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。