□夕食		□材料	□手順概要
焼きそば	（参考：nr0**）	豚肉（480g）	1）材料を切り、炒める。
■参考調味料		キャベツ（400g）	2）ほぐした麺を加え、炒める。
・ｻﾗﾀﾞ油（適量）	＊	玉葱(200g)	3）紅生姜をのせる。
・ｿｰｽ（適量）	＊	人参(150g)	＊
・紅生姜（適量）	＊	麺（適量）	＊
中華スープ		椎茸(100g)	1）トリガラスープに椎茸を入れ調味。
■参考調味料		玉子（適量）	2）熱いスープに溶き卵でカキタマにする。
・トリガラ（適量）	・酒（少々）	片栗粉（適量）	3）溶き片栗粉で薄くあんかけする。
・塩胡椒（少々）	＊	＊	＊
・醤油（少々）		＊	＊
若布サラダ		ｶｲﾜﾚ（適量）	1）材料を切り、若布を戻す。
■参考調味料		ｷｭｳﾘ(250g)	2)ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(適量)	＊	ﾄﾏﾄ(150g)	＊ﾌﾞﾛｯｺﾘｰは茹でておく。
＊	＊	若布（適量）	＊
＊		ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（適量）	＊
冷奴		豆腐（適量）	1）豆腐を切り、冷しておく。
■参考調味料		生姜(適量)	2)オロシ生姜、花かつお、ポン酢醤油を添える
・ポン酢醤油（適量）	＊	花かつお（適量）	＊
＊			＊
＊			
ｾﾞﾘｰ		＊	＊
＊		＊	＊

□朝食		□材料	□手順概要
玉子焼き		玉子(人数分)	1）玉子を溶き、調味して焼く。
■参考調味料		青菜（200g）	2）青菜・もやしを茹で、切る。(付け合せ)
・油（適量）	＊	もやし（200g）	＊
・その他調味料(適量)		＊	＊
＊		＊	＊
キャベツのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え		ｷｬﾍﾞﾂ（400g）	1）ｷｬﾍﾞﾂを切り、茹でる。
■参考調味料		ﾂﾅ缶（在庫品適量）	2）ツナ、コーンを加え、マヨネーズで和える。
・ﾏﾖﾈｰｽﾞ（適量）		ｺｰﾝ(在庫品)	＊
＊	＊	＊	＊
＊		＊	＊
コーンスープ		粉末素(人数分)	＊
■参考調味料		＊	＊
＊		＊	＊
＊		＊	＊
＊			＊
パン		＊在庫品	＊
＊		＊	＊

□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。