

□夕食	□材料	□手順概要
チャーハン (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・酒(大さじ2) ・醤油(適量) ・塩胡椒(少々) *	玉子(適量) ハム(180g) 人参(250g) 長葱(適量) ピーマン(150g)	1) 材料を切り、炒める。 * 数回に分けて、炒める。 * * *
焼き魚 ■参考調味料 ・醤油(適量) * * * *	魚(12ヶ) 大根(適量) * * *	1) 魚を焼く。 2) 大根をおろす。 * * *
キャベツとアツアゲの煮浸し ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(適量)	キャベツ(450g) アツアゲ(450g) もやし(200g) * *	1) キャベツ、アツアゲを切り、アツアゲと煮る。 * * * *
青菜のスープ ■参考調味料 * * * *	青菜(適量) 玉葱(適量) *	* * * *
ご飯 プリン	* *	* チャーハン用 *

□朝食	□材料	□手順概要
マカロニサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(適量) ・塩胡椒(少々) * *	マカロニ(300g) ベーコン(160g) 人参(100g) キュウリ(300g) 玉葱(適量)	1) 材料を切る。 2) 人参、マカロニを茹でる。 3) マヨネーズで和える。 * *
目玉焼き ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・塩胡椒(少々) * ・ケチャップ(適量)	玉子(8ヶ) トマト(150g) ブロッコリー(200g) * *	1) 玉子を焼く。 2) トマト、ブロッコリーを付け合せに揃える。 3) 配膳時、ケチャップなどかける。 * * *
カップスープ ■参考調味料 * * * * *	粉末スープ(8人分) * * *	* 朝、熱湯で溶く。 * * * *
クロワッサン *	* *	* *

□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。