□夕食	□材料	□手順概要
タラコスパゲッティー　（参考：nr0**）	麺(900g)	1）麺を茹で、バラけるように、油をふる。
■参考調味料	ﾀﾗｺｿｰｽ（人分）	2）タラコソースを絡める。
・タラコｿｰｽ（適量）　＊	ｶｲﾜﾚ(適量)	3）カイワレともみ海苔をふる。
・ｻﾗﾀﾞ油（適量）　＊	もみ海苔（適量）	＊
＊　＊	＊	＊
シーザーサラダ	ﾋﾟｰﾏﾝ(200g)	1）材料を切り、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞと和える。
■参考調味料	胡瓜（300g）	＊
・シーザードレッシング（適量）	人参(200g)	＊
＊　＊	ﾐﾆﾄﾏﾄ（150g）	＊
＊	＊	＊
キャベツそぼろ炒め	ｷｬﾍﾞﾂ(300g)	1）材料を切り、炒める。
■参考調味料	挽肉（210g）	＊長葱は青い方を使う。
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)　・醤油（少々）	長葱(適量)	＊
・砂糖（少々）　・ﾄﾘｶﾞﾗ（少々）	＊	＊
・味醂（大さじ2）	＊	＊
若布と竹の子のスープ	若布(適量)	＊
	竹の子（適量）	＊
＊　＊	胡麻（適量）	＊
＊		＊
＊		
＊	＊	＊
＊	＊	＊

□朝食	□材料	□手順概要
茄子浅漬	茄子（250g）	1）材料を切り、容器かﾋﾞﾆｰﾙ袋に入れ
■参考調味料	大根(250g)	調味料、花かつおと良く混ぜる。
・万能酢（適量）　＊	花かつお（適量）	2）冷蔵庫でねかせる。
・出汁素（大さじ1）　＊	＊	＊
＊	＊	＊
シュウマイ	シュウマイ（36ｹ）	1）ｲﾝｹﾞﾝを切り、胡麻とﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。
■参考調味料	ｲﾝｹﾞﾝ（150g）	2）シュウマイを温める。
・ｿｰｽ又は醤油（適量）	＊	＊朝に行う。
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（適量）　＊	＊	3）ｲﾝｹﾞﾝを添え、ｿｰｽか醤油をかける。
＊	＊	＊
長葱とエノキの味噌汁	長葱（適量）	＊
■参考調味料	エノキ（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。