

□夕食	□材料	□手順概要
タラコチャーハン (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々) *	玉子(適量) 長葱(適量) タラコ(適量) 人参(150g) *	1) 長葱、人参を切る。 2) ご飯を炊き、材料と炒める。 * * *
南瓜の胡麻ドレッシング和え ■参考調味料 ・ゴマドレッシング(適量) * *	南瓜(適量) ミックスベジ(適量) 胡麻(適量) ブロッコリ(適量) *	1) 材料を切り、混ぜる。 2) 電子レンジで加熱する。 3) 少しつぶしながら、ドレッシング和え。 4) 胡麻をふる。 *
大根とキュウリの酢の物 ■参考調味料 ・酢(大さじ2) ・砂糖(少々) * ・醤油(少々) ・出汁素(少々)	大根(540g) キュウリ(300g) カニカマ(適量) * *	1) 材料を切り、和える。 * * * *
シメジと椎茸のスープ ■参考調味料 * * *	シメジ(適量) 椎茸(適量) もやし(200g) 若布(適量)	* * * *
ご飯 ゼリー	* *	* 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(適量) キュウリ(100g) 人参(150g) ハム(適量) *	1) 材料を切る。 2) マカロニ、人参を茹でる。 3) キュウリ、ハムを加え、マヨネーズ和え。 *
トマトとブロッコリーの炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(適量) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(適量) *	トマト(250g) 白菜(適量) 玉子(適量) * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 配膳時、ケチャップをかける。 * * *
コーンスープ ■参考調味料 * * *	粉スープ(8人分) * * *	* 朝食時、熱湯で溶く。 * * * *
パン *	* *	* *

□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。