

| □夕食                                                                      | □材料                                               | □手順概要                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 魚の唐揚げ (参考: nr0**)<br>■参考調味料<br>・サラダ油(適量) *<br>・塩胡椒(少々) *<br>・マヨネーズ(適量) * | 魚(10ヶ)<br>キャベツ(500g)<br>もやし(200g)<br>片栗粉(適量)<br>* | 1) 魚を食べやすい大きさに切る。<br>2) 魚に片栗粉をして、唐揚げする。<br>3) キャベツを切り、もやしと一度茹でる。<br>4) 配膳時、キャベツともやしを付け合わせマヨネーズもかける。 |
| 白菜と大葉の酢の物<br>■参考調味料<br>・酢(大さじ2) ・醤油(少々)<br>・出汁素(大さじ1) *<br>・砂糖(少々)       | 白菜(400g)<br>大葉(適量)<br>人参(130g)<br>エノキ(150g)<br>*  | 1) 材料を切り、茹でる。(大葉以外)<br>2) 切り大葉、調味料を合わせ、和える。<br>*<br>*<br>*                                          |
| タコの煮物<br>■参考調味料<br>・味醂(適量)<br>・酒(適量) *<br>・麺つゆ(適量)                       | タコ(180g)<br>大根(350g)<br>レンコン(140g)<br>*<br>*      | 1) 材料を切り、煮る。<br>*<br>*<br>*<br>*                                                                    |
| キクラゲのスープ<br>■参考調味料<br>* *<br>*<br>*                                      | キクラゲ(適量)<br>玉葱(150g)<br>カイワレ(適量)<br>*<br>*        | *<br>*<br>*<br>*                                                                                    |
| ご飯<br>*                                                                  | *<br>*                                            | *<br>*                                                                                              |

| □朝食                                              | □材料                                        | □手順概要                                                |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 青菜とキュウリの浅漬け<br>■参考調味料<br>・浅漬け素(適量) *<br>* *<br>* | 青菜(200g)<br>きゅうり(300g)<br>ゴマ(適量)<br>*<br>* | 1) 青菜、キュウ리를切り、浅漬けの素と漬ける。<br>2) 胡麻をふる。<br>*<br>*<br>* |
| 肉団子<br>■参考調味料<br>* *<br>* *<br>*                 | 肉団子(16ヶ)<br>トマト(250g)<br>*<br>*<br>*       | 1) 配膳時、ハンバーグを温め、トマトを添える。<br>*<br>*<br>*<br>*         |
| 豆腐と人参の味噌汁<br>■参考調味料<br>*<br>* *<br>*             | 豆腐(適量)<br>人参(70g)<br>*<br>*                | *<br>*<br>*<br>*                                     |
| ご飯<br>*                                          | *<br>*                                     | *<br>*                                               |

□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。