

□夕食		□材料	□手順概要
ハヤシライス ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・ルー(適量) * * *	(参考: nr0**)	ルー(10皿分) 牛肉(350g) 玉葱(600g) * *	1) 材料を切り、ルーの裏書を参照して作る。 * * * *
ポテトサラダ ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) * ・マヨネーズ(適量) * *		じゃが芋(400g) 人参(100g) 玉葱(100g) ハム(70g) キュウリ(200g)	1) 材料を切り、じゃが芋、人参を茹でる。 2) じゃが芋と他の材料、マヨネーズで和える。 * * *
大豆と厚揚げの煮物 ■参考調味料 ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) * ・麺つゆ(適量)		厚揚げ(適量) 大豆(150g) 茄子(250g) 青菜(200g) *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
大根のスープ ■参考調味料 * * * *		大根(300g) ピーマン(適量) * * *	* * * *
果物 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ミニサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * * *		レタス(適量) コーン(360g) 人参(100g) キュウリ(200g) *	1) レタス、人参、キュウリを切り、コーンと和える。 2) 配膳時、ドレッシングをふる。 * * *
炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(適量) * ・塩胡椒(少々) * *		玉子(適量) 鶏そぼろ(60g) * * *	1) 溶き玉子に鶏そぼろを入れ、炒る。 * * * *
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ(適量) * * *		パン(適量) 具(調理済) ソーセージ(加熱済) チーズ(適量)	1) 配膳時に、具・ソーセージ・チーズをパンにはさみ、電子レンジで加熱。 * ケチャップをかける。 * *
ポタージュ *		粉スープ *	* 朝食時に熱湯で溶く。 *

□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。