

□夕食	□材料	□手順概要
魚ソテーのソースがけ (参考:nr0**) <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・サラダ油(大さじ2)</li> <li>・塩胡椒(少々) *</li> <li>*</li> </ul>	魚(9ヶ) 小麦粉(少々) 人参(200g) じゃが芋(600g) パスタ用ソース(520g)	1) 人参、じゃが芋を切り、茹でる。 * 魚の付け合わせにする。 2) 魚に小麦粉をふり、フライパンで焼く。 3) ソースを温め、配膳時に魚にかける。 *
水菜の和え物 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・ドレッシング(少々) *</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	水菜(150g) パプリカ(100g) トマト(100g) * *	1) 材料を切る。 2) 配膳時、ドレッシングをかける。 * * *
椎茸のベーコン炒め <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・ゴマ油(大さじ2) *</li> <li>・塩胡椒(少々)</li> <li>・ソース(少々)</li> </ul>	椎茸(100g) ベーコン(100g) カブ(400g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * ソースは、炒める時でも、後でも良い。 * * *
オニオンスープ <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>* コンソメ *</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	玉葱(300g) カイワレ(1パック) * * *	* * * * *
ご飯	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
茄子煮びたし <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・出汁素(大さじ2) *</li> <li>・酒(大さじ2)</li> <li>・麺つゆ(大さじ1~)</li> </ul>	青菜(200g) 茄子(250g) 花かつお(1袋) * *	1) 材料を切り、煮る。 2) 花かつおをふる。 * * *
ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>・マヨネーズ(少々) *</li> <li>・塩胡椒(少々) *</li> <li>*</li> </ul>	ブロッコリー(200g) コーン(145g) ソーセージ(230g) * *	1) 材料を切る。 2) ソーセージは一度ポイル。 3) 塩胡椒、マヨネーズを加え和える。 * *
エノキと若布の味噌汁 <ul style="list-style-type: none"> <li>■参考調味料</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>	エノキ(200g) 若布(大さじ3) * * *	* * * * *
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。