

□夕食	□材料	□手順概要
ハムピラフ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・バター(g) ・コンソメ(少々) ・酒(大さじ2) * ・塩胡椒(少々)	ハム(185g) 玉葱(450g) ミックスベジタブル(200g) マッシュルーム(65g) * あれば粉チーズ	1) 玉葱、ハムを切り、ご飯とバターで炒める。 2) マッシュルーム、ミックスベジ、コンソメを入れ、混ぜ、蓋をして蒸らす。 3) 出来上がりに、あれば粉チーズをふる。 * ミックスベジタブルは全部使わなくても良い。
トマト玉子焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・ケチャップ(少々) ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ2) *	ミニトマト(150g) 卵(6ヶ) 挽肉(240g) * *	1) 挽肉を炒める。 2) 切ったトマト、卵を加えまとめる。 * 崩れたら、炒り玉子でも良い。 3) 人数分切分け、ケチャップをかけ盛付け。 *
ゴボウと大根の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) * ・麵つゆ(大さじ2~)	ゴボウ(250g) 大根(800g)在庫 青菜(250g) 花かつお(1袋) *	1) ゴボウ、大根を切り、煮る。 2) 青菜を切り、加える。 3) 出来上がりに、花かつおをふる。 * *
豆腐と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * *	豆腐(450g) 若布(大さじ3) * * *	* * * * *
ご飯 ヨーグルト	* *	*ピラフ用 *一部在庫も利用下さい。

□朝食	□材料	□手順概要
インゲンとベーコンの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・ソース(少々) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々)	インゲン(200g) 人参(200g) ベーコン(110g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
ピーマンとジャガイモの煮物 ■参考調味料 ・鶏がら(大さじ1) * ・酒(大さじ2) * *	ピーマン(150g) ジャガイモ(650g) * * *	1) 材料を切り、煮る(ふかす)。 * * * *
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ(少々) * * * *	具(調理済み) ウインナー(調理済み) スライスチーズ(4枚) パン(9本)	1) パンに具(キャベツを炒め済み)とウインナーチーズを挟む。 2) ケチャップをして電子レンジで加熱する。 * 以上は、朝食時に行う。 *
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。