□夕食	□材料	□手順概要
チキンクリームシチュー (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * *	鶏肉(700g) シチュー(10人分) 玉葱(500g) 人参(200g) マッシュルーム ジャガイモ(650g)	1)シチュー箱書の作り方参照下さい。 * * * *
ミニサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * *	レタス(100g) 缶コーン(285g) 大根(350g) ミニトマト(150g) *	1)材料を切る。 2)ドレッシングで和える。 * * *
茹で卵 ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * *	卵(10ヶ) * * * *	1)卵を茹で、殻を剥く。 2)配膳時、マヨネーズを添える。 * * *
若布と春雨のスープ ■参考調味料 ・トリガラ素(大さじ3~) ・塩(小さじ2) ・酒(少々) ・醤油(少々)	若布(大さじ4) エノキ(100g) 春雨(200g) 胡麻(大さじ1) *	1)材料を切り、温める。 * * * *
ご飯 ゼリー	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
山菜煮物 ■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~)	山菜(200g) 大根(300g) 椎茸(100g) アゲ(50g) *	1)材料を切り、煮る。 * * * *
焼豚ポン酢和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	焼豚(250g) もやし(200g) キュウリ(200g) * *	1)キュウリを切り、もやしと茹でる。 2)焼豚を細切り、加え、ポン酢醤油と和える。 * * *
ホウレンソウの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	ホウレンソウ(200g) 麩(一人2個相当) * *	* * * *
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。