

□夕食		□材料	□手順概要
焼き魚 (参考: nr0**) ■参考調味料 ・醤油(少々) * * * *		魚(10ヶ) キャベツ(500g在庫) カイワレ(1パック) 大根(600g在庫) *	1) 大根をおろす。 2) キャベツ、カイワレを切る。 3) キャベツを茹で、付け合わせにする。 4) 魚をグリルか、フライパンで焼く。 * 小麦粉などをふり、焼いても良い。
湯豆腐 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2) * * *		豆腐(1000g) 白菜(300g在庫) 長葱(100g) 出汁昆布(1人1枚) 花かつお(1袋)	1) 材料を切る。 2) 豆腐、白菜、長葱を湯で煮る。 3) 調味料、出汁昆布を加え、煮る。 4) 配膳時、具材を取分け、花かつお、醤油をかける。
二色おひたし ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *		ホウレンソウ(200g) 人参(200g在庫) もやし(200g) 胡麻(大さじ1) チンゲン菜(在庫)	1) 材料を切り、茹でる。 2) ドレッシング、胡麻で和える。 * * *
舞茸と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * *		玉葱(200g) 麩(一人2ヶ相当) * * *	* * * * *
ご飯		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ミートボール ■参考調味料 * * * * *		ミートボール(36ヶ) パプリカ(200g) ミニトマト(150g) * *	1) トマト、パプリカを切る。 2) ミートボールを汁ごと、トマト、パプリカに加え、冷蔵する。 3) 翌朝に、電子レンジで加熱する。 *
浅漬け ■参考調味料 ・浅漬素(少々) * * * *		茄子(300g) 人参(200g) 白菜(400g在庫) * *	1) 材料を切り、混ぜ、浅漬けをする。 * * * *
大根と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *		大根(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。