□夕食		□材料	□手順概要
魚蒲焼	（参考：nr0**）	魚（10ケ）	1）人参、ｷｬﾍﾞﾂを切り、茹でる。
■参考調味料		人参（250g）	2）魚に小麦粉をふり、焼く。
・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ2）	・醤油（大さじ2）	ｷｬﾍﾞﾂ（400g）在庫	3）調味料を加え、煮しめる。
・味醂（大さじ3）	・砂糖（少々）	小麦粉(少々)	*
・酒（大さじ2）	*	*	*
白菜と厚揚げの煮びたし		白菜（300g）	1）材料を切り、煮る。
■参考調味料		ｱﾂｱｹﾞ（300g）	2）冷めてから、花かつおをふる。
・出汁素（大さじ2）	*	もやし（200g）	*
・酒（大さじ2）	*	花かつお(1袋)	*
・醤油（大さじ2）	*	*	*
おろし納豆		納豆(9ケ)在庫	1）大根をおろす。
■参考調味料		大根（400g）	2）納豆を出し、タレで混ぜる。
*	*	*	3）配膳時、大根おろしを添える。
*	*	*	*
*		*	*
青菜と麸の味噌汁		青菜（250g）	*
■参考調味料		麸(1人2個相当)	*
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
ご飯		*	*
*		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
蒲鉾の中華風和え物		蒲鉾(240g)	1）材料を切り、調味料で一度煮る。
■参考調味料		春雨（200g）	2）冷めてから胡麻をふる。
・ｺﾞﾏ油（大さじ1）	*	椎茸（100g）	*
・ポン酢醤油（少々）	*	胡麻（大さじ2）	*
・ﾄﾘｶﾞﾗ（大さじ1）		*	*
温泉卵と大豆ひじき煮		温泉卵(9ケ)	1）配膳時、たまごを割り出し、タレをかける。
■参考調味料		大豆ひじき煮	2）大豆ひじき煮を盛り合わせる。
*	*	（320g）	*
*	*	*	*
*		*	*
豆腐と長葱の味噌汁		豆腐(450g)	*
■参考調味料		長葱(100g)	*
*	*	*	*
*	*	*	*
*			*
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。