

□夕食	□材料	□手順概要
チキンカレーライス (参考: nr0**) ■参考調味料 * * * * *	カレールー(* 6皿分) 鶏肉(900g) 玉葱(900g) 人参(300g) じゃが芋(650g)	1) カレールーの作り方を参照下さい。 * 在庫のカレールーも使って下さい。 * * *
大根サラダ ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * *	大根(500g) ピーマン(200g) 人参(150g) 花かつお(2袋) *	1) 材料を細切りする。 2) 花かつお、ポン酢醤油で和える。 * * *
ハムエッグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2~) ・塩胡椒(少々) * ・ケチャップ又はソース(少々)	ハム(111g) 卵(12ヶ) * * *	1) ハムを、炒める。 2) 目玉焼きをする。 * * *
シメジと玉葱のスープ ■参考調味料 ・コンソメ(大さじ3) ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ2) *	シメジ(200g) 玉葱(200g) カイワレ(30g) * *	* * * * *
ご飯 果物	* *	* カレーライス用 *

□朝食	□材料	□手順概要
白菜ツナ和え ■参考調味料 ・麺つゆ(大さじ3) * ・出汁素(大さじ1) * ・酒(大さじ3)	白菜(400g) ブロッコリ(200g) ツナ(140g) * *	1) 白菜、ブロッコリを切る。 2) 調味料と少量の水で煮、含める。 3) 火を止め、ツナと和える。 * *
竹輪と青菜の炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) * ・サラダ油(大さじ1)	竹輪(150g) 青菜(400g) もやし(200g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 火を止めて、胡麻を加える。 * * *
ベジタブルスープ ■参考調味料 ・トリカウ(大さじ2) ・醤油(少々) ・酒(大さじ2) * ・塩(少々)	ミックスベジタブル (少々) * *	1) 水、調味料を温め、ミックスベジタブルを加え、煮る。 * * *
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。