

□夕食	□材料	□手順概要
チキンライス (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2~) ・塩胡椒(少々) * ・ケチャップ(少々) *	鶏肉(700g) 玉葱(350g) ピーマン(140g) マッシュルーム(130g) *	1) 必要量を調整してご飯を炊く。 2) 材料を切り炒める。 3) ご飯、ケチャップを加え、炒める。 * *
もやしとハムの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	もやし(200g) 人参(250g) ハム(180g) 白滝(320g) *	1) もやし、人参、白滝を切り、茹でる。 2) ハムを切り、ドレッシングと加え、和える。 * * *
小松菜と厚揚げの煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) * ・酒(大さじ2)	小松菜(280g) 厚揚げ(450g) 大根(200g) * *	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
高野豆腐と長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	高野豆腐(2枚) 長葱(130g) * * *	* * * * *
ご飯 果物	* *	* チキンライス用 *

□朝食	□材料	□手順概要
セロリと胡瓜のサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	セロリ(50g) キュウリ(400g) トマト(300g) コーン(290g) *	1) セロリを切り、茹でる。 2) 胡瓜、トマトを切る。 3) 材料をドレッシングで和える。 * *
ベーコンの炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・胡麻油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・醤油(大さじ2) *	玉葱(100g) ベーコン(160g) 人参(80g) 卵(6ヶ) *	1) 材料を切り、溶き卵と炒める。 * * * *
コンスープ ■参考調味料 * * * *	粉スープ(8人分) * * * *	* * * * *
パン ヨーグルト	* *	* *

□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。