

□夕食	□材料	□手順概要
焼きうどん (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) ・ソース * ・酒(大さじ2) *	ウどん麺(10玉) 豚肉(800g) 紅生姜 キャベツ(500g) 長葱(150g) 人参(200g)	1)材料を切り、炒める。 2)麺、ソースを加え、炒める。 3)紅生姜を添える。 * *
鶏ササミと茄子の炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・サラダ油(大さじ3) ・醤油(大さじ4) ・酢(大さじ1)	鶏ササミ(165g) 茄子(300g) 白菜(300g) * *	1)材料を切り、炒める。 2)冷めてから、花かつおをふる。 * * *
オクラおろし和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	オクラ(150g) 大根(400g) 大葉(少々) 花かつお(1袋) *	1)大根をおろし、大葉をきざむ。 2)配膳時、大根おろしにオクラ、大葉、花かつおをのせ、ポン酢醤油をかける。 * *
青菜と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * * *	青菜(200g) 麩(2ケ/人相当) * * *	* * * * *
杏仁豆腐 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ソーセージとじゃが芋の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・味醂(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2)	ソーセージ(250g) じゃが芋(150g) ミックスベジタブル(130g) *	1)材料を切り、炒める。 * * * *
セロリとチンゲン菜のドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	セロリ(100g) チンゲン菜(300g) アゲ(80g) * *	1)材料を切り、茹でる。 2)良く水切りし、ドレッシングで和える。 * * *
玉葱とカイワレの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	玉葱(250g) カイワレ(30g) 若布(大さじ2) *	* * * * *
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。