

□夕食	□材料	□手順概要
焼きそば (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) * ・添付ソース(人数分) *	麺(10ヶ) 紅生姜 キャベツ(400g) 豚肉(360g) 玉葱(380g) 人参(130g)	1) 野菜を切り、炒める。 2) 麺をほぐし加え、炒める。 * * *
チャーシューおろし和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * *	チャーシュー(260g) 大根(500g) かいわれ(少々) 花かつお(1袋) *	1) 遺恨をおろす。 2) チャーシューを細切りし、大根おろし、カイワレと和える。 3) ポン酢醤油、花かつおをふる。 *
チンゲン菜とガンモの煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2) * ・醤油(大さじ2) *	チンゲン菜(260g) シメジ(100g) がんも(240g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、煮る。 2) 胡麻をふる。 * * *
豆腐と長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	豆腐(450g) 長葱(100g) * * *	* * * * *
ゼリー *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ハムと白菜の炒め物 ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ1) * ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) ・サラダ油(大さじ2)	ハム(185g) 白菜(300g) スナッヰアントウ(180g) * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
笹かまぼこもやしのマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * *	笹かまぼこ(260g) もやし(200g) 人参(70g) * *	1) 人参を切り、もやしと茹でる。 2) 笹かまぼこを切り、マヨネーズで和える。 * * *
青菜ベジタブルスープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) * ・塩胡椒(少々) * ・醤油(少々)	青菜(200g) ミックスベジタブル(00g) * 他の冷凍野菜など でも良い。 *	* * * * *
パン *	* *	* *

□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。