

□夕食	□材料	□手順概要
ご飯と炒めるドライカレー(参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) * ・塩胡椒(少々) * ・カレー粉(大さじ2～) *	挽肉(200g) 玉葱(650g) ミックスベジタブル(270) ご飯(1人1膳強) *	1) 人数分ご飯を炊く。* 冷凍を使っても良い。 2) 玉葱を切り、挽肉、ミックスベジタブルと炒める。 3) ご飯、調味料を加え、炒める。 * *
ソーセージとブロッコリの煮物 ■参考調味料 ・コンソメ(1袋) ・塩胡椒(少々) * ・酒(大さじ3) *	ソーセージ(200g) ブロッコリ(180g) じゃが芋(350g) トマト(200g) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 最後にトマトを加える。 * * *
茹で卵のサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * 又は、ドレッシング * * *	キャベツ(250g) 人参(200g) ピーマン(100g) 玉子(2ヶ) *	1) 茹で卵を作り、細かく切る。 2) 野菜を切り、茹でる。 3) 水切りをし、マヨネーズ、卵で和える。 * *
ポタージュ ■参考調味料 * * * * * *	粉スープ(人分) * * * *	1) 熱湯で溶く。 * * * *
ご飯 ゼリー	* *	*ドライカレー用 *

□朝食	□材料	□手順概要
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(450g) エノキ(150g) 花かつお(1袋) *	1) 大根をおろす。 2) エノキを切り、茹でる。 3) 大根おろし、花かつお、ポン酢醤油で和える。 * *
ハンペンのトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・麵つゆ(少々) ・トリカラ(大さじ1) * ・砂糖(大さじ1)	ハンペン(200g) エリンギ(100g) ミートソース袋(280g) あれば粉チーズ(少々) *	1) ハンペンを賽の目に切る。 2) ハンペン、シメジを炒め、ミートソースを加え、加熱。 3) あれば、配膳時に粉チーズをふる。 * *
高野豆腐と長葱の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	長葱(100g) 高野豆腐(2ヶ) 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。