

□夕食	□材料	□手順概要
鮭味噌焼き (参考: nr0**) ■参考調味料 * * * * * *	魚(9ヶ) 大根(350g) 胡瓜(350g) トマト(250g) *	1) 胡瓜、トマトを切り、添え物とする。 2) 大根をおろす。 3) 鮭味噌漬けを焼く。 * *
二色おひたし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * *	青菜(200g) 人参(150g) エノキ(150g) 胡麻(大さじ2) *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 胡麻、ポン酢醤油で和える。 * * *
オクラ納豆 ■参考調味料 ・添付タレ(員数分) * * *	オクラ(150g) 納豆(9ヶ) * *	1) 材料、タレを混ぜる。 * * *
卵豆腐 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) *	卵豆腐(9ヶ) レタス(150g) *	1) 卵豆腐にレタスをそえ、ドレッシングをかける。 * *
エリンギと玉葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	エリンギ(200g) 玉葱(150g) 若布(大さじ2)	* * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
白菜と塩昆布の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	白菜(350g) ピーマン(50g) 塩昆布(少々) * 在庫 胡麻(大さじ2) *	1) 白菜、ピーマンを切り、茹でる。 2) ドレッシング、塩昆布、胡麻で和える。 * * *
切干大根 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2)	切干(味醂煮済) 人参(50g) 高野豆腐(2枚) しめじ(150g)	1) 材料を切り、炒め、調味料、水で煮る。 * * *
じゃが芋と麩の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	じゃが芋(00g) あればインゲン(少々) 麩(2ヶ/人相当) *	* * * * *
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。