□夕食		□材料	□手順概要
ハヤシライス	（参考：nr0**）	牛肉(400g) ﾊﾔｼﾙｰ	1）材料を切り、炒める。
■参考調味料		玉葱(350g)	2）調味料、水、ルーを加え、煮る。
・サラダ油（大さじ2）	＊	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(65g)	3）ご飯にかけ、配膳する。
・塩胡椒（少々）	＊	＊	＊
・酒（大さじ2）	＊	＊	＊
ポテトサラダ		じゃが芋(450g)	1）材料切る。
■参考調味料		ｷｭｳﾘ(200g)	2）ジャガ芋、人参を煮て、つぶす。
・マヨネーズ(少々）	＊	人参(100g)	3）マヨネーズで和える。
＊	＊	ハム(100g)	＊
＊	＊	＊	＊
五色豆とｿｰｾｰｼﾞの煮物		五色豆(240g)	1）材料を切り、煮る。
■参考調味料		大根(350g)	2）火を止め、かいわれを加える。
・ﾄﾘｶﾞﾗ（大さじ2）	＊	ソーセージ(200g)	＊
・醤油（少々）	＊	かいわれ(50g)	＊
・味醂（大さじ3）	＊	＊	＊
キノコスープ		椎茸（80g）	1）材料を切り、水、調味料と煮る。
■参考調味料		しめじ（100g）	＊
・ｺﾝｿﾒ（大さじ2）	＊	ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ	＊
・麺つゆ（大さじ2～）	＊	もやし(200g)	＊
・酒（大さじ2）	＊	胡麻（大さじ1）	＊
ご飯		＊	＊ﾊﾔｼﾗｲｽ用
果物		＊	＊

□朝食		□材料	□手順概要
ツナ炒り玉子		ツナ缶(140g)	1）玉葱を刻み、ツナ、玉子と炒める。
■参考調味料		玉葱(100g)	＊
・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ2）	・味醂（大さじ1）	玉子(6ｹ)	＊
・塩胡椒（少々）	＊	＊	＊
・醤油（少々）		＊	＊
ｻﾂﾏｱｹﾞとｲﾝｹﾞﾝの煮びたし		ｻﾂﾏｱｹﾞ(100g)	1）材料を切り、煮る。
■参考調味料		ｲﾝｹﾞﾝ(在庫）	＊
・出汁素（大さじ2）	・醤油（大さじ2～）	白菜(300g)	＊
・酒（大さじ1）	＊	人参(150g)	＊
・味醂（大さじ1）	＊	＊	＊
長葱とアゲの味噌汁		長葱(100g)	＊
■参考調味料		アゲ(80g)	＊
＊	＊	＊	＊
＊	＊	＊	＊
＊			＊
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。