

□夕食	□材料	□手順概要
五目焼きうどん (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・出汁素(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ソース+麺つゆ(50ml～) ・酒(大さじ3) *	うどん(12玉) 長葱(100g) 生姜(少々) 白菜(350g) 筍(160g) 豚肉(580g) 椎茸(100g) 人参(300g)	1) 材料を切り、炒める。 2) うどんを湯通し(又は、レンジ加熱)して、加える。 3) 調味料で炒め、味をととのえる。 * *
ゆで卵とキャベツのサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	卵(5ヶ) キャベツ(450g) 胡瓜(200g) 白滝(160g) *	1) ゆで卵を作り、殻をむき、切る。 2) 材料を切る。 3) キャベツ、白滝を茹でる。 4) マヨネーズで和える。 *
サツマアゲと大根の炒め煮 ■参考調味料 ・トリカブ(大さじ2) ・胡麻油(大さじ1) ・味醂(大さじ3) * ・麺つゆ(大さじ2) *	サツマアゲ(100g) 大根(500g) 玉葱(300g) ブロッコリー(180g) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 水、調味料を加え、煮る。 * *
なめこ豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	なめこ(100g) 豆腐(450g) * * *	* * * * *
ヨーグルト *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ミートボール ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	ミートボール(42ヶ) レタス(170g) コーン(150g) * *	1) レタスをちぎり、水洗い。コーンと混ぜる。 2) 配膳時、ミートボールをレンジ加熱し、 レタス、コーン、ドレッシングを添える。 * *
じゃが芋キンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) ・出汁素(大さじ2) * ・味醂(大さじ2)	じゃが芋(500g) 人参(150g) アゲ(80g) * * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 少量の水を加え、にきる。 * * *
長葱ともやしの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	長葱(100g) もやし(200g) * * *	* * * * *
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。