

□夕食	□材料	□手順概要
鶏肉パン粉焼き (参考: nr0**) ■参考調味料 ・油(大さじ4～) ・ソース(少々) ・塩胡椒(少々) 又は醤油(少々) * *	鶏肉(1000g) パン粉・卵(2ヶ)・小麦粉 じゃが芋(650g) 人参(150g) ピーマン(200g)	1) 鶏肉を薄く、そぎ切りし、塩胡椒する。 2) 小麦粉、溶き卵をつけ、パン粉を、ふりかける。 3) 両面を焼き、油をきる。 4) 野菜を細切りし、茹でる。 5) 野菜を付け合わせ、ソース又は、醤油をさす。
ハンペンチーズ焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) * ・麺つゆ(少々) *	ハンペン(200g) かいわれ(50g) スライスチーズ(少々) あれば、インゲン(少々) *	1) ハンペンの両面を油、麺つゆで焼く。 2) ハンペンを一口に切る。 3) カイワレ、チーズを切り、ハンペンそれぞれにのせる。 4) 配膳前に、電子レンジで加熱し、チーズを溶かす。 5) あれば、茹でたインゲンを添える。
青菜と白菜の煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) * ・醤油(少々) * * *	青菜(250g) 白菜(350g) 花かつお(1袋) * *	1) 青菜、白菜を切り、煮る。 2) 調味料、花かつおで和える。 * *
アゲとシメジの味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	アゲ(80g) しめじ(100g) * * *	* * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
小松菜とカニカマの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * 又はマヨネーズ * *	小松菜(200g) カニカマ(80g) トマト(200g) ツナ(70g) *	1) 材料を切る。 2) 小松菜を茹でる。 3) カニカマ、トマト、ツナを加え、ドレッシングで和える。 * *
ミックスベジタブルと豚肉の胡麻炒め ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・味噌(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ3～) ・胡麻油(大さじ1) ・酒(少々)	ミックスベジタブル(少々) 豚肉(250g) 玉葱(250g) 胡麻(大さじ3) *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻を加え、炒める。 * * *
大根と人参の味噌汁 ■参考調味料 * * * * *	大根(250g) 人参(50g) * * *	* * * * *
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として下さい。