

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚フライ (参考: nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底2cm～) ・塩胡椒(少々) ・マヨネーズ、ソース(少々)	魚(10ヶ) 小麦粉 玉子(3ヶ) パン粉 キャベツ(700g) トマト(300g) 胡瓜(200g)	1) キャベツ、トマト、キュウリを切る。* 付け合わせ。 2) 魚に小麦粉、玉子、パン粉をつけ、油揚げする。 3) 配膳時、マヨネーズ、又はソースをかける。 4) キャベツ、トマト、キュウリを付け合わせる。 *
味なめこと青菜のおろし和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * *	味なめたけ(240g) 青菜(300g) 大根(550g) 花かつお(2袋) *	1) 青菜を切り、茹でる。 2) 大根をおろす。 3) 大根おろし、なめたけ、青菜をポン酢醤油で和える。 4) 花かつおをふる。
椎茸とカニカマの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麵つゆ(少々) ・出汁素(大さじ2)	椎茸(130g) カニカマ(80g) 白菜(300g) 胡麻(大さじ3) もやし(400g)	1) 材料を切る。 2) 白菜、もやしを炒める。 3) 椎茸、カニカマを加え、炒める。 4) 胡麻をふる。 *
エノキと若布の味噌汁 ■参考調味料 * * *	エノキ(250g) わかめ(大さじ5) * * *	* * * * *
ご飯 ヨーグルト	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
アスパラベーコン炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・ソース(少々)	アスパラ(150g) ハプリカ(150g) ベーコン(74g) インゲン(少々) *	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
マカロニサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * *	マカロニ(150g) 大根(300g) ミックスベジタブル(少々) 水菜(60g) *	1) 材料を切る。 2) マカロニを茹でる。 3) マヨネーズで和える。 * *
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ(少々) * *	ドッグパン(10ヶ) キャベツ具(調理済) ソーセージ(調理済み) スライスチーズ(10ヶ)	1) パンに具、ソーセージ、チーズをはさむ。 2) 配膳時、電子レンジで加熱し、ケチャップをぬる。 * *
コーンスープ *	粉スープ(8人分) *	* *

□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。