□夕食	□材料	□手順概要
具はのせるドライカレー　（参考：nr0**）	ｶﾚｰ粉(25g)	1）材料を切り炒め、煮詰める。
■参考調味料　・醤油（少々）	玉葱(700g)	2）配膳時、ご飯にのせる。
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2～)	ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ(280g)	＊
・酒（大さじ2）　・ｺﾝｿﾒ（2袋）	挽肉(800g)	＊
・塩胡椒(少々)　＊	ﾄﾏﾄ缶(280) 生姜(少々)	＊
ﾎｳﾚﾝｿｳ胡麻和え	ホウレン草(200g)	1）材料を切り、茹でる。
■参考調味料	もやし(200g)	2）胡麻、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞと和える。
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（少々）	大根(250g)	＊
＊　＊	胡麻(大さじ5)	＊
＊	＊	＊
キノコと厚揚げの煮びたし	椎茸(80g)	1）材料を切り、煮る。
■参考調味料	しめじ(150g)	＊
・出汁素(大さじ2)　・醤油（大さじ2～）	厚揚げ(300g)	＊
・砂糖（大さじ1）　＊	人参(150g)	＊
・酒（大さじ2）	＊	＊
玉子と若布のｽｰﾌﾟ	玉子(3ｹ)	1）汁を煮て、若布、玉子を加える。
■参考調味料	若布(大さじ5)	2）火を止めて、ｶｲﾜﾚを入れる。
・ｺﾝｿﾒ（2袋）　・酒(大さじ2)	ｶｲﾜﾚ(50g)	＊
・醤油(少々)　＊	＊	＊
・出汁素(大さじ1)	＊	
果物	＊	＊
＊	＊	＊

□朝食	□材料	□手順概要
ツナ新玉葱さっと煮	ﾂﾅ缶(140g)	1）新玉葱と人参を切り、少量の水で煮る。
■参考調味料	新玉葱(500g)	2）水分が減ったら、ﾂﾅ缶を加え、火を止める。
・出汁素（大さじ2）　・醤油（少々）	人参(100g)	3）花かつおをふる。
・塩(少々)　・酢（少々）	花かつお（1袋）	＊
・酒（大さじ2）　＊	＊	＊
味もやしと白菜の炒め物	味もやし(200g)	1）材料を切り、炒める。
■参考調味料	白菜(300g)	＊
・塩胡椒(少々)　・醤油（大さじ2）	鶏肉(300g)	＊
・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ1）　＊	＊	＊
・味醂（大さじ2）　＊	＊	＊
竹輪と長葱の味噌汁	竹輪(150g)	＊
■参考調味料	長葱(150g)	＊
＊　＊	＊	＊
＊　＊	＊	＊
＊		
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。