無のピタカ	□夕食			□材料		□手順概要
- 塩射椒(少々9 - サラケ油(大さじ2) * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	魚のピタカ			魚	12ケ	1)野菜を切る。
**	■参考調味料	□副材料		玉子	2ケ	2)パプリカ、玉葱を炒める。
*	・塩胡椒(少々9	小麦粉	少々	粉チース゛	少々	3)魚に塩胡椒、小麦粉をまぶす。
*	・サラダ油(大さじ2)			*		4)溶き玉子と粉チーズを混ぜ、魚に浸し、
*	*			ハプリカ		
# (参考:nr0**) カイワレ 50	*			1		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	*	(参考:nr0	**)	_		
■参考調味料	茄子と胡瓜の浅漬け	() (1				
・浅漬け素(少々) * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	T	□副材料		1		
** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **			*	1		
** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	,			- ' '		
* *	*					*
* トホールとじゃが芋の炒め煮 スートボール 40						
□ 参考調味料						
■参考調味料		 め煮		ミートホ・ール	40ケ	1)材料を切り、炒め煮する。
- サラダ油 (大さじ2) - 出				1 1 1	,	
・出升素(大さじ2) ・味麻(大さじ2) ・珠藤(大さじ2~) ・醤油(大さじ2~) ■参考調味料 * * * * * * * * * * * * *			3	1 '		
- 味醂 (大さじ2~) コーンスープ ■参考調味料 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	1	194771			100	
- 醤油 (大さじ2~) コーソスープ ■参考調味料 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *						
□ 一部材料						
■参考調味料 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *				終スープ。	8 人 分	* 不見分け コツメ 冷凍野壺を追加願います
* * * * * * * * * * * * * * * * * * *		□□はお米に		1 " '	0/1/	
* * * * * * * * * * * * * * * * * * *			~			
上でで飯		*	~			*
混ぜご飯		~		~		
果物 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *			油工式入學	=	よど能な場合 また組 ギス	
□朝食					杀	
##* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	本 物		^		^	
■参考調味料 ・サラタ 油 (大さじ2) ・酒 (大さじ2) ・塩 胡椒 (少々) ・ケチャップ (少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラタ 油(大さじ1) ・ドリカ ラ (大さじ1) ・醤油 (少々) ・酒 (大さじ1) ・醤油 (少々) ■参考調味料 ・	□朝食		□材料		口	
 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケラチャップ (少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 鶏肉と玉葱のトマト煮 一副材料 ・サラダ油(大さじ1) ・ドリガラ(大さじ1) ・醤油(少々) ・醤油(少々) ・芝ダアブルスープ 参考調味料 ・本 ・カラグールスープ ・・カラグールスープ ・・カラグールスープ ・・カラグールスープ ・・カラグールスープ ・・カラグールスープ ・・カラグールスープ ・カラグールスープ ・カラグールスープ ・カラグール ・カール ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	1. 1.1.1 					
・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ (少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ 油(大さじ1) ・トリカブ (大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油 (少々) ヘンジタブルスープ ■参考調味料 * □副材料 □ コーカド * * * * * * * * * * * * *	キャヘッと玉子の炒め物			キャヘッツ	650	
 ・塩胡椒(少々) ・ウラチャップ (少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 参考調味料 ・サラダ 油(大さじ1) ・ドリカラ (大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油 (少々) ペジ・タフ・ルスープ 参考調味料 ・型・カスヘ・ジ・タフ・ル ・本 ・カート伝 ・カート伝 ・オートので ・オートので ・オートので ・オートので ・オートので ・オートので ・カートので <li< td=""><td>1 '</td><td>□副材料</td><td></td><td>1 ' '</td><td></td><td>1)材料を切り、炒める。</td></li<>	1 '	□副材料		1 ' '		1)材料を切り、炒める。
・ケチャップ (少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 鶏肉 270g 1) 材料を切る。 ■参考調味料・サラダ油(大さじ1)・汚りかラ(大さじ1)・酒(大さじ1)・醤油(少々) * * * ・潜(大さじ1)・醤油(少々) * * * ・ジタフルスープ・参考調味料・・ エ色豆 240 * ・パン * *	■参考調味料		*	人参	350	1) 材料を切り、炒める。 2) 溶き玉子を加え、炒る。
鶏肉と玉葱のトマト煮 参考調味料 ・サラダ 油(大さじ1) ・ドリカラ(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々) ・醤油(少々) 参考調味料 * ■参考調味料 「回副材料 「四副材料 「四国相対 「四国相	■参考調味料 ・サラダ 油 (大さじ2)		*	人参 玉子	350	1)材料を切り、炒める。 2)溶き玉子を加え、炒る。 3)ケチャップで味付けする。
■参考調味料 □副材料 玉葱 260 2) 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。 トサラダ・油(大さじ1) * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2)		*	人参 玉子 *	350	1)材料を切り、炒める。 2)溶き玉子を加え、炒る。 3)ケチャップで味付けする。
■参考調味料 □副材料 玉葱 260 2) 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。 トサラダ・油(大さじ1) * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々)		*	人参 玉子 *	350	1)材料を切り、炒める。 2)溶き玉子を加え、炒る。 3)ケチャップで味付けする。
■参考調味料 □副材料 玉葱 260 2) 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。 トサラダ・油(大さじ1) * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々)		*	人参 玉子 *	350	1)材料を切り、炒める。 2)溶き玉子を加え、炒る。 3)ケチャップで味付けする。
・サラダ油(大さじ1) ・トリカラ(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々) ペシジタブルスープ ■参考調味料 ** 「副材料 ** 「五色豆 240 ** ** ** ** ** ** ** ** **	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々)		*	人参 玉子 * *	350 5ケ	1)材料を切り、炒める。 2)溶き玉子を加え、炒る。 3)ケチャップで味付けする。 *
 ・酒(大さじ1) ・醤油(少々) ヘ・シ・タフ・ルスープ ■参考調味料 * 	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮	*	*	人 玉 * * * *	350 5 <i>τ</i> 270g	 材料を切り、炒める。 溶き玉子を加え、炒る。 ケチャップで味付けする。 * 1) 材料を切る。
 ・醤油(少々) ベジタブルスープ 参考調味料 * 	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料	→副材料	*	人玉 * * 肉葱	350 5ケ 270g 260	 材料を切り、炒める。 溶き玉子を加え、炒る。 ケチャップで味付けする。 * 材料を切る。 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。
 ・醤油(少々) ベジタブルスープ 参考調味料 * 	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1)	* □副材料 *	*	人玉 * *	350 5ケ 270g 260	 材料を切り、炒める。 溶き玉子を加え、炒る。 ケチャップで味付けする。 材料を切る。 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。
 へ'シ'タフ'ルスープ ⇒参考調味料 * 五色豆 240 * パン * * * * * * * * *	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・トリカデラ(大さじ1)	* □副材料 *	*	人玉 * *	350 5ケ 270g 260	 材料を切り、炒める。 溶き玉子を加え、炒る。 ケチャップで味付けする。 材料を切る。 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。
■参考調味料	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・トリガラ(大さじ1) ・酒(大さじ1)	* □副材料 *	*	人玉 * *	350 5ケ 270g 260	 材料を切り、炒める。 溶き玉子を加え、炒る。 ケチャップで味付けする。 材料を切る。 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。
* 五色豆 240 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・トリカラ(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々)	* □副材料 *	*	人玉** 鶏玉や ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	350 5 <i>τ</i> 270g 260 380	1) 材料を切り、炒める。 2) 溶き玉子を加え、炒る。 3) ケチャップで味付けする。 * 1) 材料を切る。 2) 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。 * *
* * * *	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・トリカラ(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々) ヘンジタブルスープ	* □副材料 * *	*	人玉** 鶏玉や ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	350 5ケ 270g 260 380	 1) 材料を切り、炒める。 2) 溶き玉子を加え、炒る。 3) ケチャップで味付けする。 * 1) 材料を切る。 2) 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。 * *
パン * *	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・ドリガラ(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・香油(少々) へ、ジダブルスープ ■参考調味料	* □副材料 * *	*	人 玉 * * * * * * * * * * * * *	350 5ケ 270g 260 380 タブル 150	 材料を切り、炒める。 溶き玉子を加え、炒る。 ケチャップで味付けする。 材料を切る。 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。 * *
	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・ドリガラ(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々) へ、ジグタブルスープ ■参考調味料 *	* □副材料 * *	*	人 玉 * * * * * * * * * * * * *	350 5ケ 270g 260 380 タブル 150	 材料を切り、炒める。 溶き玉子を加え、炒る。 ケチャップで味付けする。 材料を切る。 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。 * *
	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・ドリガラ(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々) へ、ジグタブルスープ ■参考調味料 *	* □副材料 * *	*	人 玉 * * * * * * * * * * * * *	350 5ケ 270g 260 380 タブル 150	 材料を切り、炒める。 溶き玉子を加え、炒る。 ケチャップで味付けする。 材料を切る。 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。 * *
	■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ケチャップ(少々) 鶏肉と玉葱のトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・トリカラ(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々) ベンジタブルスープ ■参考調味料 * *	* □副材料 * *	*	人玉** 鶏玉ト* ジ 五 の	350 5ケ 270g 260 380 タブル 150	 材料を切り、炒める。 溶き玉子を加え、炒る。 ケチャップで味付けする。 材料を切る。 調味料、水、トマト缶を加え、煮る。 * *

^{*}減塩のため、調味料は一度に入れず、必ず味見を行いながら、調整して下さい。 *口に運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。 □備考