

□夕食	□材料	□手順概要
麻婆茄子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) * * * *	□副材料 * * (参考:nr0**)	麻婆素 8人分 * 挽肉 240g * 茄子 870 * 人参 280 * ピーマン 270 *
春雨サラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	□副材料 胡麻 大さじ3	春雨 戻し済 牛蒡 250 胡瓜 260 パプリカ 210 * *
シュウマイ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) 又は、ウスターソース * *	□副材料 *	焼売 36ヶ レタス 150 ミニトマト 210 * *
キノコスープ ■参考調味料 ・コンソメ(3袋) ・塩胡椒(少々) ・醤油、酒(大さじ2～)	□副材料 * *	椎茸 120 エノキ 120 * カイワレ 50 * 玉葱 260
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ベーコンエッグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・ケチャップ(少々) * *	□副材料 *	ベーコン 少々 玉子 7ヶ * * * *
トマトとチーズのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 粉チーズ 少々	トマト 330 青菜 260 もやし 200 * *
コーンスープ ■参考調味料 * *	□副材料 *	粉スープ 8人分 * * * *
パン *	* *	* *

□備考 *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。