□夕食		□材料		□手順概要
汁無し担々麺		中華麺	10玉	1)麺を茹でる。
■参考調味料	□副材料	挽肉	600g	2)材料を切り、調味料で炒める。
・胡麻油(大さじ2)	片栗粉 少々	長葱	120	3)溶き片栗粉で2)の具にﾄﾛﾐをつける。
・豆板醤(少々)		ﾆﾝﾆｸ、生姜	少々	4)麺を盛り、具をのせる。
・ﾄﾘｶﾞﾗ(大さじ2)		＊	＊	＊
・砂糖(大さじ2)		椎茸	80	＊
・醤油、酒(少々)	(参考:nr0**)	茄子	340	
トマトサラダ		トマト	350	1)材料を切る。
■参考調味料	□副材料	小松菜	400	2)小松菜を茹でる。
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(少々)	＊	パプリカ	150	3)ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。
＊		＊		＊
＊		＊		＊
＊				
＊				
ﾁﾝｹﾞﾝ菜と竹の子の煮びたし		チンゲン菜	300	1)材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	竹の子	140	2)花ｶﾂｵ、胡麻で和える。
・出汁素(大さじ2)	花ｶﾂｵ 1袋	人参	180	＊
・醤油(大さじ2)	胡麻 大さじ3	＊		＊
・酢(小さじ1)				
・酒(大さじ1)				
餃子スープ		餃子	12ｹ	1)もやし、調味料、水を煮る。
■参考調味料	□副材料	もやし	200	2)餃子、若布を加え、煮る。
・ﾄﾘｶﾞﾗ(大さじ2)	＊	若布	大さじ3	＊
・塩胡椒、醤油(少々)	＊	＊		
・酒(大さじ1)				
＊		＊		＊
杏仁豆腐		＊		＊

□朝食		□材料		□手順概要
ﾊﾑとﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙの炒め		ハム	160g	1)材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	白滝	160g	＊
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)	＊	ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ	100	＊
・塩胡椒(少々)				＊
・醤油(大さじ2～)		ｲﾝｹﾞﾝ	100	
焼売		焼売	24ｹ	1)焼売を温める。
■参考調味料	□副材料	レタス	260	2)切ったレタスを添える。
・ｿｰｽ、又はﾏﾖﾈｰｽﾞ	＊	＊		＊
(少々)	＊			＊
ｽﾞｯｷｰﾆとアゲの味噌汁		ｽﾞｷｰﾆ	180	＊
■参考調味料	□副材料	アゲ	100	＊
＊	＊	＊		＊
＊		＊		＊
ご飯		＊		＊
＊		＊		＊

□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。