

□夕食		□材料	□手順概要
牛肉スキヤキ風 ■参考調味料 ・スキヤキの素(ml) ・酒(少々) ・味醂(少々) * *	□副材料	牛肉 800g	1) 材料を切る。 2) 具材を調味料、水で順に煮る。 3) 配膳時、生玉子を各自つける。 * 生玉子は、予め、スキヤキにかけてあげても良い。 *
	生玉子 ケ (参考: nr0**)	白滝 320g 豆腐 450g 長葱 150 白菜 370 人参 120	
卵の花 ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	□副材料	卵の花 200g	1) レタスを切り、卵の花に添え、マヨネーズを付ける。 * * * *
	*	レタス 160 * * *	
蕪ともやしの浅漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) 又は、酢、出汁素、醤油 * *	□副材料	蕪・菜 300	1) 材料を切る。 2) 菜、もやしを茹でる。 3) 材料を浅漬け素で和え、冷蔵庫に置く。 *
	*	もやし 400 胡瓜 240 *	
若布とアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料	アゲ 100g	* * *
	*	若布 大さじ3 大根 100 *	
* プリン		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ミートボールのトマト煮 ■参考調味料 ・コンソメ(2個) ・酒(大さじ2) *	□副材料	ミートボール 40ケ	1) 大根を切る。 2) 具材をトマト缶、調味料、水で煮る。 * *
	*	トマト缶 240 大根 260 * *	
キャベツと竹輪のドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) *	□副材料	キャベツ 370	1) 材料を切り、キャベツ、人参を茹でる。 2) ドレッシングで和える。 * *
	*	竹輪 140g 人参 120 *	
玉葱と麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料	玉葱 130	* * * *
	*	麩 2ケ/人相 じゃが芋 80 *	
* 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。