| □夕食 | | □材料 | | □手順概要 |
|---|---|---|---|---|
| ハヤシライス | | ハヤシライスルー | 8人分 | 1)材料を切り炒める。 |
| ■参考調味料 | □副材料 | 牛肉 | 770g | 2)水、ルーを加え、煮る。 |
| ・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2) | ＊ | 玉葱 | 700 | ＊ |
| ＊ | | ﾏｯｼｭﾙｰﾑ | 65 | ＊ |
| ＊ | | ＊ | | ＊ |
| ＊ | | ＊ | | ＊ |
| ＊ | (参考:nr0**) | | | |
| 香味野菜ﾋﾟｸﾙｽ風 | | レタス | 230 | 1)材料を細切りする。 |
| ■参考調味料 | □副材料 | 胡瓜 | 360 | 2)調味料を良く混ぜる。 |
| ・コンソメ(1袋) | ＊ | 人参 | 220 | 3)調味料で野菜を和える。 |
| ・酢(大さじ2) | | ＊ | | ＊ |
| ・塩(小さじ1) | | ＊ | | ＊ |
| ・醤油(少々) | | | | |
| ＊ | | | | |
| ｻﾂﾏｲﾓと南瓜の素揚げ | | ｻﾂﾏｲﾓ | 300 | 1)材料を切り、油で揚げる。 |
| ■参考調味料 | □副材料 | 南瓜 | 550 | ＊片栗粉を少々ふっても良い。 |
| ・ｻﾗﾀﾞ油(鍋底2cm～) | ＊ | ＊ | | 2)胡麻ダレをかける。 |
| ・胡麻ダレ(少々) | | ＊ | | ＊ |
| ＊ | | | | |
| 玉子焼きスープ | | 玉子 | 4ｹ | 1)玉子焼きを焼き、賽の目に切る。 |
| ■参考調味料 | □副材料 | もやし | 200 | 2)調味料、もやし、水と煮る。 |
| ・トリガラ(大さじ2) | 胡麻　大さじ3 | ＊ | | ＊ |
| ・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2) | ＊ | ＊ | | |
| ・酒、麺つゆ(大さじ2) | | | | |
| ご飯 | | ＊ | | ＊ﾊﾔｼﾗｲｽ用 |
| ﾖｰｸﾞﾙﾄ | | ＊ | | ＊ |

| □朝食 | | □材料 | | □手順概要 |
|---|---|---|---|---|
| ﾌﾞﾛｯｺﾘと大豆の炒め物 | | 鶏肉 | 270g | 1)材料を切り、炒める。 |
| ■参考調味料 | □副材料 | 大豆+ｴﾝﾄﾞｳ | 220 | ＊ |
| ・出汁素(大さじ1) | ＊ | ﾌﾞﾛｯｺﾘ | 180 | ＊ |
| ・砂糖(大さじ1) | | ＊ | | ＊ |
| ・醤油(大さじ2) | | ＊ | | |
| ・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ1) | | | | |
| ホットドッグ | | ﾄﾞｯｸﾞﾊﾟﾝ | 8ｹ | 1)パンにﾁｰｽﾞ、ｿｰｾｰｼﾞ、具をはさみｹﾁｬｯﾌﾟ |
| ■参考調味料 | □副材料 | ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ | 8ｹ | を塗る。 |
| ・ｹﾁｬｯﾌﾟ(少々) | ＊ | ｿｰｾｰｼﾞ | 調理済み | 2)配膳前に温める。 |
| ＊ | | 具 | 調理済み | ＊ |
| ＊ | | | | |
| ＊ | | | | |
| ﾄﾏﾄとﾊﾟﾌﾟﾘｶのｻﾗﾀﾞ | | ﾄﾏﾄ | 210 | 1)材料を切る。 |
| ■参考調味料 | □副材料 | ﾊﾟﾌﾟﾘｶ | 180 | 2)ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、青菜を茹でる。 |
| ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(少々) | ＊ | 青菜 | 440 | 3)ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。 |
| ＊ | | ＊ | | ＊ |
| ﾊﾟﾝ | | ﾄﾞｯｸﾞﾊﾟﾝ | 8ｹ | ＊ |
| 若布ｽｰﾌﾟ | | 粉ｽｰﾌﾟ | 8人分 | ＊ |

□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。