

□夕食	□材料	□手順概要
チーズハンバーグ <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ウスターソース(少々) *	<b>□副材料</b> ハン粉 少々 小麦粉 少々 玉子 2ヶ (参考: nr0**)	挽肉 1000g 玉葱 650 * ミノマト 180 ブロccoli 250 * スライスチーズ 12枚 *
コールスローサラダ <b>■参考調味料</b> ・ドレッシング(少々) * * *	<b>□副材料</b> *	キャベツ 360 胡瓜 220 * 人参 220 * ハム 80g * *
リンゴとオレンジのコンフォート <b>■参考調味料</b> ・砂糖(大さじ6) ・塩(少々) ・酒(大さじ2) *	<b>□副材料</b> 蜂蜜 少々	りんご 3ヶ オレンジ 3ヶ * *
コンソメスープ <b>■参考調味料</b> ・コンソメ(4ヶ) ・塩胡椒、醤油(少々) ・酒(大さじ2)	<b>□副材料</b> *	長葱 150 ミックスベジタブル * 120 * エノキ 250 *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ベーコンエッグ <b>■参考調味料</b> ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) ・サラダ油(大さじ2)	<b>□副材料</b> *	ベーコン 74g * 玉子 9ヶ * *
ホウレン草のツナマヨネーズ和え <b>■参考調味料</b> ・マヨネーズ(少々) * * *	<b>□副材料</b> *	大根 300 ホウレン草 450 ツナ缶 140g * *
ホットドッグ <b>■参考調味料</b> ・ケチャップ(少々) *	<b>□副材料</b> *	ドッグパン 9ヶ ソーセージ 調理済み チーズ 5枚 * 具 調理済み *
クラムチャウダー ・塩胡椒、酒(少々)	クラムチャウダー 2缶 牛乳	1) 調味料、牛乳を加え、温め直す。 *

□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。

