□夕食	□材料	□手順概要	
おろし煮ハンバーグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・酒、味醂(大さじ2) ・コンソメ(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々)	□副材料 パン粉 少々 小麦粉 少々 (参考: nr0**)	挽肉 900g 玉葱 420 白菜 400 大根 500 カイワレ 50 *	1) 玉葱を刻み、挽肉、パン粉、小麦粉と混ぜ人数分にまとめる。 2) 白菜は細切りし、大根はおろす。 3) ハンバーグを調味料、白菜、大根おろしと煮る。 4) カイワレをちらす。 *
チーズサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	□副材料 粉チーズ 少々	レタス 180 トマト 230 ブロッコリー 250 * * *	1) 材料を切る。 2) 粉チーズ、ドレッシングと和える。 * * *
小松菜と胡瓜の即席漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) * 又は酢・出汁素 醤油でも良い。 *	□副材料 花かつお 1袋	小松菜 360 胡瓜 280 人参 150 *	1) 材料を切る。 2) 小松菜、人参を茹でる。 3) 調味料、花かつおで和え、冷蔵庫で保存。 *
コーンスープ ■参考調味料 * * *	□副材料 *	粉スープ 8人分 * * *	* * *
ご飯 *	* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
白菜と白滝の炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々)	□副材料 *	白菜 250 白滝 160g 鶏肉 400g 人参 150 *	1) 材料を切り、炒め、煮る。 * * *
青菜とハム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 胡麻 大さじ3 *	青菜 220 パプリカ 150 ハム 120g *	1) 材料を切り、茹で、ドレッシングで和える。 * * *
豆腐と若布の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	豆腐 300g 若布 大さじ5 * * *	* * *
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。