

□夕食		□材料	□手順概要
カジキマグロのトマト煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) ・コンソメ(4ヶ) *	□副材料 ニンニク 少々 * (参考:nr0**)	カジキ 9ヶ *魚は切り分け トマト缶 240 五色豆 240 味付もやし 200 *	1)材料を切る。*魚は人数分に切り分ける。 2)カジキをニンニク、塩胡椒で炒める。 3)他の材料、調味料、少量の水を加え煮る。 * * *
オクラ納豆 ■参考調味料 ・添付タレ(少々) * * *	□副材料 花カツオ 1袋	オクラ 150 納豆 11ヶ * * *	1)材料、花カツオ、タレを混ぜる。 * * * *
ベーコンサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) ・サラダ油(大さじ1) *	□副材料 *	ベーコン 100g 長葱 170 大根 200 パプリカ 200	1)材料を切り、軽く炒める。 2)ドレッシングで和える。 * *
ベジタブルスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・コンソメ、醤油(少々)	□副材料 *	ミックスベジタブル 220 玉葱 150	1)玉葱を刻む。 2)ミックスベジタブル、調味料を加え、煮る。 *
ご飯		*	*
杏仁豆腐		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
白菜漬けとホウレン草の和え物		白菜漬け 250	1) 材料をる。
■参考調味料	□副材料	冷凍ホウレンソウ 150	2) 人参を茹でる。
・醤油(少々)	胡麻 大さじ3	人参 150	3) 胡麻、調味料で和える。
・出汁素(大さじ1)		*	*
*		*	
*			
チンゲン菜とキャベツのソボロ炒め		チンゲン菜 220	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	キャベツ 270	*
・サラダ油(大さじ1)	*	挽肉 220g	*
・味醂(大さじ3)		*	*
・酒(大さじ2)			
・麺つゆ(大さじ2～)			
もやしと椎茸のおすまし		もやし 200	*
■参考調味料	□副材料	椎茸 80	*
*	*	若布 大さじ3	*
*		*	*
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。
 * ロに運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。