□夕食		□材料		□手順概要
カレー風味ﾋﾟﾗﾌ		牛肉	580g	1)牛肉、玉葱を切る。
■参考調味料	□副材料	玉葱	350	2)米、材料を炒める。＊牛肉に火が通るまで。
・ｺﾝｿﾒ(5ケ)	ｶﾚｰ粉 少々	ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ	110	3)炊飯器に2)を入れ、使った米1合分を減らした水加減で炊飯する。
・塩胡椒(少々)	＊	米	5合	→例)使った米5合の時、4合の水加減
・酒(大さじ2)	＊			4)炊き上がりに、カレー粉、醤油で調味する。
・醤油(少々)				
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ1)	(参考:nr0**)			
ﾁｰｽﾞとトマトのサラダ		切れてるﾁｰｽﾞ	100g	1)材料を切り、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。
■参考調味料	□副材料	ﾄﾏﾄ	360	＊ﾁｰｽﾞは小さく切る。
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(少々)	＊	胡瓜	220	＊ﾎｳﾚﾝｿｳは茹でて切る。
＊		ﾎｳﾚﾝｿｳ	360	＊
＊		＊		＊
ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ		じゃが芋	820	1)じゃが芋を切り、茹でつぶす。
■参考調味料	□副材料	ﾚﾀｽ	150	2)塩、ﾊﾞﾀｰ、牛乳を加えて固さを整える。
・塩(少々)	ﾊﾞﾀｰ 少々	＊		3)ﾚﾀｽを添える。
・ﾄﾞﾚﾚｯｼﾝｸﾞ(少々)	牛乳 少々	＊		
		＊		
ﾏｶﾛﾆとｷﾉｺの和風ｽｰﾌﾟ		ﾏｶﾛﾆ	90g	1)ﾏｶﾛﾆを茹でる。
■参考調味料	□副材料	ｴﾘﾝｷﾞ	150	2)材料を切り、炒める。
・麺つゆ(大さじ1～)	＊	しめじ	200	3)ﾏｶﾛﾆ、水を加え、煮る。
・ﾄﾘｶﾞﾗ、出汁素(大さじ1)		大根	180	
・胡麻油(大さじ1)				
＊		＊		＊
果物		＊		＊

□朝食		□材料		□手順概要
ﾍﾞｰｺﾝｻﾗﾀﾞ		ﾍﾞｰｺﾝ	120g	1)ﾍﾞｰｺﾝを小さく切る。
■参考調味料	□副材料	もやし	400	2)パプリカを切り、もやしと茹でる。
・麺つゆ(大さじ2～)	＊	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	170	3) 2)を湯切りし、熱いうちに、ﾍﾞｰｺﾝ、麺つゆを加えて和える。
＊		＊		
ﾌﾞﾛｯｺﾘ炒り玉子		ﾌﾞﾛｯｺﾘ	250	1)材料を切り、溶き玉子と炒る。
■参考調味料	□副材料	人参	170	＊
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)	＊	玉子	6ケ	＊
・醤油(大さじ2～)		＊		＊
・塩胡椒(少々)				
若布スープ		ニラ	60	＊
■参考調味料	□副材料	ｺｰﾝ	140	＊
＊	＊	若布	大さじ5	＊
＊				
ホットドッグ		ドッグパン	9ケ	1)ﾊﾟﾝにﾁｰｽﾞ、具、ｿｰｾｰｼﾞ、ｹﾁｬｯﾌﾟをのせる。
■参考調味料	□副材料	ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ	9ケ	2)配膳時、レンジで加熱する。
・ｹﾁｬｯﾌﾟ(少々)	＊	ｿｰｾｰｼﾞ	調理済み	＊
＊		具	調理済み	＊
＊		＊		＊
＊		＊		＊

□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。