

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚のピカタ <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * *	<b>□副材料</b> 玉子 4ヶ 粉チーズ 少々 小麦粉 少々 (参考: nr0**)	魚 11ヶ * キャベツ 600 人参 250 カイワレ 100 * *
オクラ納豆 <b>■参考調味料</b> ・添付タレ(少々) * * *	<b>□副材料</b> 花カツオ 2袋	納豆 12ヶ オクラ 150 * * *
キノコとじゃが芋のカレー風味煮 <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・麵つゆ(少々) ・ブイヨン(3ヶ)	<b>□副材料</b> カレー粉 少々	シメジ 280 エノキ 170 じゃが芋 470 ピーマン 170 * *
マカロニスープ <b>■参考調味料</b> ・塩胡椒(少々) ・コンソメ(4ヶ) ・酒、醤油(少々)	<b>□副材料</b> *	マカロニ 160g 玉葱 260 ミックスベジタブル 110 1) マカロニを茹でる。 2) 玉葱を切り、マカロニ、ミックスベジタブルと煮る。 *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
白菜とハンペンの炒め煮 <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～) ・出汁素(大さじ2)	<b>□副材料</b> *	白菜 440 人参 250 ハンペン 200g * *
ミートボールのトマト煮 <b>■参考調味料</b> ・塩胡椒(少々) *	<b>□副材料</b> * *	ミートボール 70ヶ トマト缶 240 * * *
玉葱と若布の味噌汁 <b>■参考調味料</b> * *	<b>□副材料</b> *	玉葱 300 若布 大さじ5 麩 2ヶ/人相当 * * *
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。