□夕食		□材料	□手順概要
五目おこわ		もち米 4合	1)鶏肉を小さく切り、湯通しする。
■参考調味料	□副材料	<b>白米</b> 1.5合	2)炊飯器に、もち米、素、鶏肉を入れ、炊飯。
*	*	五目炊込素 5合分	*
*		*	*
*		<b>鶏肉</b> 400g	*
*		*	*
	(参考:nr0**)		
オクラおかか和え	, , ,	オクラ 210	1)オクラを解凍する。
■参考調味料	□副材料	*	2)醤油、花カツオで和える。
•醬油(少々)	<b>花カツオ</b> 2袋	*	*
*		*	*
*			
ブリ照り焼き		ブリ 11ケ	1)大根をおろし、大葉を洗う。
■参考調味料	□副材料	*	2)ブリを調味料で、煮しめる。
・サラダ油(小さじ2)	*		3)大葉、大根おろしを添える。
・味醂、酒(大さじ3)		I . T.	*
・麺つゆ(大さじ2~)		*	
玉子豆腐		・ 玉子豆腐 11ケ	*
■参考調味料	□副材料	レタス 240	
•醬油(少々)	*	*	*
トロ昆布おすまし		ļ -	1)お湯を沸かし、調味料を加え、弱火。
■参考調味料	□副材料	<b>麩</b> 2ケ/人相当	2)沸騰する前に、火を止め、麩を入れる。
•酒(少々)	*	*	3)配膳時、椀にトロロ昆布を分け、2)を注ぐ。
•塩(少々)		*	*
・出汁素(大さじ1)			·
*		*	*
ヨーグルト		*	*
□朝食		□材料	□手順概要
ヘーコンサラダ		-	1)材料を切り、ブロッコリーは煮る。
■参考調味料	□副材料	ミックスヘ゛シ゛タフ゛ル	2) ベーコンとミックスペジタブルを炒める。
・サラダ油(大さじ1)	*		3)ドレッシングで和える。
・ドレッシング(少々)		ブロッコリー 400	
*		hマト 320	
コンソメマカロニスープ。		マカロニ 150g	1)材料を切る。
■参考調味料	□副材料	*	2)マカロニを茹でる。
・醤油、酒(少々)	*		3)調味料、少量の水で煮る。
・カレー粉(少々)		パプリカ 150	*
・コンソメ(4ケ)			
*		*	*
■参考調味料	□副材料	*	*
*		<b> </b> *	<b> </b> *
	*	<b>^</b>	
*	*		
ホットドッグ		<b>トック・ハ</b> シ 9ケ	1) パンにチーズ、ソーセージ、具を挟む。
ホットドッグ ■参考調味料	□副材料	ト <b>`ック</b> `ハ <b>゚</b> ン 9ケ スライスチース 9枚	
ホットドッグ		ト'ック'ハ'ン 9ケ スライスチース' 9枚 ソーセーシ' 調理済	1) パンにチーズ、ソーセージ、具を挟む。
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ。 *	□副材料	ト <b>`ック</b> `ハ <b>゚</b> ン 9ケ スライスチース 9枚	1) パンにチーズ、ソーセージ、具を挟む。 2) 配膳時、ケチャップをかけ、レンジで温める。
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ	□副材料	ト'ック'ハ'ン 9ケ スライスチース' 9枚 ソーセーシ' 調理済	1) パンにチーズ、ソーセージ、具を挟む。 2) 配膳時、ケチャップをかけ、レンジで温める。

<sup>\*</sup>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。 □備考