

□夕食	□材料	□手順概要	
ハムチャーハン ■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒 ・トリカラ、醤油 *	<input type="checkbox"/> 副材料 * (参考: nr0**)	ご飯 6合分 * ハム 200g * 玉葱 290 * チンゲンサイ 330 * 人参 200 玉子 3ヶ	1) 具材を小さく切る。 2) 具材を炒め、ご飯、玉子を加え、炒める。
もやしと大根の中華和え ■参考調味料 ・胡麻油、酢 ・砂糖、出汁素 ・醤油	<input type="checkbox"/> 副材料 *	もやし 400 大根 380 * 胡瓜 100 * トマト 360 * *	1) 材料を切り、調味料で和える。
ワンタンスープ ■参考調味料 ・添付スープ *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	ワンタン 36ヶ 長葱 150 白菜 500	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * 小松菜、ピーマンは茹でる。
* ■参考調味料 *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	* *	
* ■参考調味料 * *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	* * *	* * *
ヨーグルト 果物	* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
じゃが芋挽肉煮 ■参考調味料 ・出汁素、酒 ・醤油、味醂	<input type="checkbox"/> 副材料 *	じゃが芋 520 人参 200 挽肉 260g *	1) じゃが芋、人参を切り、茹でる。 2) ゆで汁少々に挽肉、調味料を加え、沸騰する。 3) じゃが芋、人参を加え、煮る。 *
若布と胡瓜の酢の物 ■参考調味料 ・酢、砂糖 ・麺つゆ	<input type="checkbox"/> 副材料 *	若布 大さじ7 胡瓜 400 生姜 少々 *	1) 若布を戻す。 2) 生姜をおろし、胡瓜を薄切りする。 3) 調味料で、和える。 *
* ■参考調味料 *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	* *	* * *
小松菜とアゲの味噌汁 ■参考調味料 * *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	小松菜 280 アゲ 80g *	* * *
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、調整するようお願い致します。
 *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。
 *夕食、朝食の実際の人数に応じて、材料の配分変更、転用を積極的にお願致します。