

□夕食	□材料	□手順概要
おろしハンバーグ <b>■参考調味料</b> ・塩胡椒 ・サラダ油 * ・醤油	<input type="checkbox"/> 副材料 パン粉 少々 小麦粉 少々 (参考:nr0**)	挽肉 1000g 玉葱 610 玉子 3ヶ 大根 790 カイワレ 100
シーサーサラダ <b>■参考調味料</b> ・ドレッシング * *	<input type="checkbox"/> 副材料 粉チーズ 少々	レタス 350 キュウリ 330 パプリカ 240 トマト 360 * * *
オニオンスープ <b>■参考調味料</b> ・サラダ油、塩胡椒 ・酒、醤油 ・コンソメ	<input type="checkbox"/> 副材料 *	玉葱 330 ミックスベジタブル 100 * * *
* <b>■参考調味料</b> *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	* * *
* <b>■参考調味料</b> * *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	* * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
スクランブルエッグ <b>■参考調味料</b> ・サラダ油 ・酒 *	<input type="checkbox"/> 副材料 バター 少々 牛乳 少々	玉子 9ヶ * * *
ハーコンとエリンギのソテー <b>■参考調味料</b> ・サラダ油 ・塩胡椒 ・酒、醤油	<input type="checkbox"/> 副材料 *	ハーコン 148g エリンギ 180 人参 340 * * *
* <b>■参考調味料</b> *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	* * *
白菜と青菜のスープ <b>■参考調味料</b> ・コンソメ、麵つゆ ・酒	<input type="checkbox"/> 副材料 *	白菜 430 青菜 340 * *
パン *	* *	* *

□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。