

今回のねらい

おかずをもう1品を作る。

米 餃子 麻婆豆腐
(主食) (主菜) (副菜)

1食の献立(いすれかに○)朝食・昼食・夕食・他()

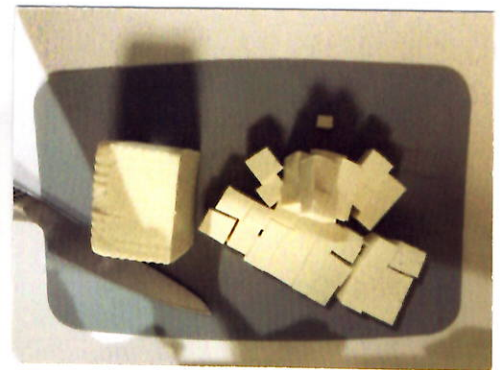
あなたの1品 麻婆豆腐

分類(いすれかに○)主食・主菜・副菜・他()

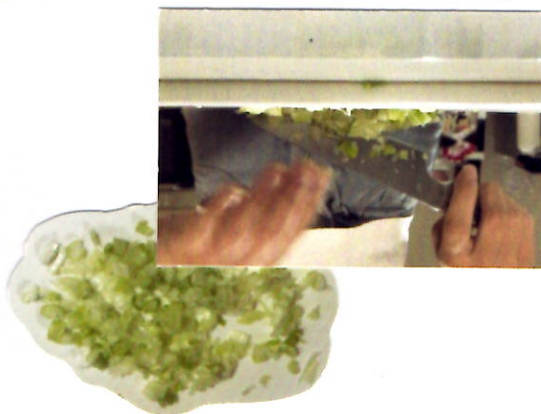
実施日 8月20日

材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
木綿豆腐	100g	300g	にんにく	2g	6g	水	90g	270g	6g
豚ひき肉	30g	90g	サラダ油	4g	12g	中華スーパースト	2g	6g	9g
長ねぎ	20g	60g	豆板醤	2g	6g	片栗粉	3g	9g	9g
しょうが	2g	6g	しょうゆ	6g	18g	ごま油	2g	6g	6g

つくり方/調理のやり方/写真



①豆腐は1.5cm角に切り、熱湯で1分間ゆで、ざるに上げて水気をきく。しておく。



②長ねぎ、しょうが、にんにくはそれぞれみじん切りにする。



③中華鍋を熱し、サラダ油を入れ、ひき肉を炒める。香りが出てきたら、ひき肉を入れてよく炒め、豆板醤を加える。



④スーパーストを加え、しょうゆを入れる。



⑤豆腐を加えて、くすねいいうに混ぜて2〜3分中火で煮込む。



⑥長ねぎを加え、水溶き片栗粉をかき混ぜながら入れ、よくかき混ぜたらごま油を加え、火を止める。



完成!!

この1品の決定理由	今回の感想・気づいたこと・次のねらいにつながる発見
×イン料理が餃子と決まて、いたので、それに合い、かつ中華料が大切だと感じました。特に炒め始めるときとそれ以外の工程に手を付けられなくてしつうのて麻婆豆腐に決定しました。最初、水溶き片栗粉が足りず用意しておかなくていいかなと思いつきました。	火カの調子が、難しくなつた。油、ハネに焦り、はから調理していましたが、トクスカ完成しました。
ご家族のコメント	上記全て記入後、お願いします

1年5月

11580回

2. 事件の発生時刻と場所

$$10 \times 10 = 100$$

食の献立(いすれかに○朝食・昼食・夕食・他)
いたす入、くが野菜のコン・1X2-7

44-511-E

あふたのり品

分類(いずれかに○)主食・主菜・副菜・他(

日 8 月 13 日

材料	1人分	90g 360g	砂糖 =4g	小豆 1袋	材料	1人分	1170ml 粉末	小豆 1.5	(4)人分
材料	1人分	10g	40g	小豆 1袋	材料	1人分	1170ml 粉末	小豆 1.5	(4)人分
材料	1人分	1g(1.1/5)	1.4/5	237-2.1	材料	1人分	1170ml 粉末	小豆 1.5	(4)人分
材料	1人分	0.6g(1.1/16)	1.4/10	1枚	材料	1人分	1170ml 粉末	小豆 1.5	(4)人分

つくり方/調理の秘。以外/写真



1.47 10 m/s $\sqrt{4.30}$


$$f = \frac{1}{T} = \frac{1}{0.7\text{s}} = 1.43\text{ Hz}$$


① 45-2車異動21区へ
 ② HC交換12区へ
 ③ 米倉川入水、塩田排水
 ④ 土砂流入1区へ



$\frac{1}{x^2} = x^{-2}$


$$\begin{array}{r} 457.5 \\ 11.7 \\ \hline 469.2 \end{array}$$


面已脏了。

この1品の決定理由

4. 一品212, 家族の良人

11. 1. 2020 11. 1. 2020 11. 1. 2020 11. 1. 2020

11027432641420

6 3121444-

決めた。

ご家族のコメント

上記全て記入後にお願ひします

১৭৫৮০০০০

お湯では、食料の色を失くすに保つるには、ゆがいて
時間には注意し、上品に盛り付けるとよい。

主料：二條
主料：五分の力焼
汁：豆腐の汁
副菜：夏野菜揚げ（茄子、ピーマン、ナス）
小松菜のみじん

あなたの1品 青米(小松菜)の煮浸し

分類(いずれかに○)主食・主菜・副菜・他()

実施日 7月23日

材料	1人分	75g	300g(2袋)							
小松菜	1人分	75g	300g(2袋)							
菜油	5g	20g								
汁	10g	40g								
肉	1/2	1/2								

つくり方/調理の才。料理/写真

$\langle \text{作1方} \rangle$

- ① 小松菜は洗、水気を切る。
 鍋に小松菜の5~6倍の水を沸騰させ、
 小松菜の根から足火、強火で7分煮込む。
 ② 4℃の冷水中、手早く同じ重さのえんどう豆を投入する。
 3~4cmの長さに切る。
 ③ えんどう豆の下汁を合わせ、1/3の小松菜に
 かけ、軽くしぼり、残りのえんどう豆と残った
 加え、小松菜と合わせる。
 ④ 小鉢に中央から少量の高みへするように盛り付け、
 カマメ節をのせる。

香茶(小杯) 1/2

(因謝理)



→ 78.5

2014.04.26

6236 -

一、夏时菜(菜场)

(独立)



(102)



(和文)



(材料)



$\langle \text{國語の基礎} \rangle$ (8.24)

24

高木 2500
野村 1000

この1品の決定理由

[illegible]

62. 402 81. 402 71. 402 61. 402 51. 402 41. 402 31. 402 21. 402 11. 402 01. 402

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 84

香茅15、一隻、油カビ2、流、2殺3、2バ、2、味カ、漆

$$0 \leq f(x) \leq g(x) \Rightarrow \int_a^b f(x) dx \leq \int_a^b g(x) dx$$

ご家族のコメント

上記全て記入後にお願ひします

115400回

清楚, 料理で日頃の感謝を
 伝える!!

14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1

$$\angle A = 180^\circ - \angle B - \angle C = 180^\circ - 100^\circ - 40^\circ = 40^\circ$$

1食の献立(いすれかに○朝食・昼食・夕食・他)

あなたの1品 7カ所 = 4 = 7月

分類(いずれかに○)主食・主菜・副菜・他(

日 月 星 辰

| | | | | | | | | | | |
|----|-------|-----|------|------|------|------|------|-------|------|-------|
| 材料 | 2力口二 | 40g | 160g | 鶏モモ肉 | 40g | 160g | 牛乳 | 150g | 600g | (4)人分 |
| 材料 | 生クリーム | 25g | 100g | 塩 | 0.4g | 1.6g | 塩 | 0.75g | 300g | (4)人分 |
| 材料 | ココロ-4 | 20g | 80g | ココロ | 少量 | 少量 | 粉々-大 | 2g | 8g | (4)人分 |
| 材料 | 1力口一 | 10g | 40g | 小麦粉 | 7.5g | 30g | | | | (4)人分 |

草書/行草/楷書の留/方/外/寫

塩、こしょうで下味
をとりける。

① たまねぎは縦に薄切りに、ピーマンは横に薄切りにする。鶏肉は1.5cm角に切り、薄切りにする。

④牛乳を少し煮て加えてから炒めた具を

ほぐす。塩を加え、かたまり加で煮ない

4-7に全体を力主混世
4-8に力主加熟、23分

$0.1171 = 5.4 \times 10^{-2}$
 満月齢を保つ状態を5分間
 加熱する。

② 銅に117-を溶かし、たきぬす。

入火で中火で炒め、透き通ってきたら
マヨネーズ、鶏肉を加え、

$\frac{6}{7} \text{ } \frac{1}{2}$

③ 小麦粉を全体に振り入れ十分に炒め

火止のち。

⑥ ④に⑤を加え、薄く1ヶ月- (分量外) を塗、た1ヶ月- 皿に入けて、粉4- 欠を

2014年11月11日

02 1 2 3 4 5 6 7 8 9

この1品の決定理由

$$2 \times 10^3 = 10^3 \times 2 = 10^3 \times 2^1$$

食料加工料増分のため、その

演説、三料種を以て、日頃の感

$\lambda_1 = \pm i$

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

ご家族のコメント

上記全て記入後にご利用します

7月9日、おいらと来合いの友を買ってしまったので、愛情を込めて一から作って呉れ、とても嬉しく思いました。味も心もリとて美味しかったです。

【△—△】

栄養バランスよく三食摂るべし

対象者 () 自分 () (16 歳) (男・女) (身体活動レベル I・II・III)

| 食品群 | | 1群 | | 2群 | | 3群 | | 4群 | |
|---------------|---|----------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 乳製品 | 卵 | 肉
魚介類 | 豆
豆製品 | 野菜 | いも類 | 果物 | 穀類 | 油脂 | 砂糖 |
| | | | | | | | | | |
| 1日のめやす(P.113) | | 320 | 55 | 200 | 80 | 350 | 100 | 150 | 480 |
| あなたの献立の合計 | | 330 | 123 | 265 | 181 | 490 | 113 | 250 | 482 |
| エクセルシートから転記 | | | | | | | | | |

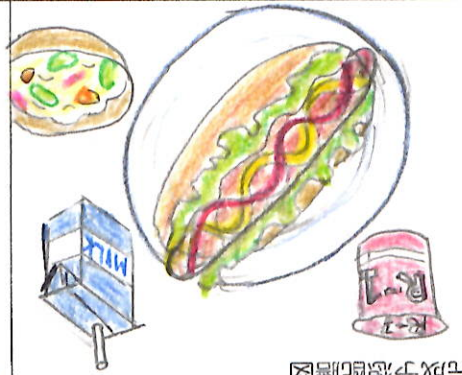
「一ツおおよそ献立を考えた理由

「 $\rightarrow$ 」および「 $\leftarrow$ 」の成立を考えた理由
長期休暇上の朝食と夕食のどちらか一方を朝食と考える、家族のなかで「 $\rightarrow$ 」の朝食と夕食のどちらか一方を朝食と考える、自分たてと教えるための「 $\leftarrow$ 」の朝食と夕食のどちらか一方を朝食と考える。

朝食 献立名と材料

[illegible]

完成予想配膳図



この献立の工夫した点

朝は少しか食べられいので
 4-25の42で高カリー-040
 入れた。

獻立名と材料

[illegible]

完成予想配膳図



この献立の工夫した点

新島 5 條 7 丁 15 番 2 号 2 号
99-1-1 7 丁 15 番 2 号 2 号
野村 5 条 7 丁 15 番 2 号 2 号

夕食 献立名と材料

[illegible]

完成予想配膳図



この献立の工夫した点

朝食、昼食を摂取してはいた。
土曜を補うとの意識はいた。