

)

|                            |                       |      |
|----------------------------|-----------------------|------|
| 作った日                       | 月 日 ( ) 朝 ・ 昼 ・ 夜 ごはん |      |
| 献立名                        | (例) スタミナ定食、秋野菜〇〇      |      |
| 【できあがり図 (絵や写真)】            |                       | 【材料】 |
| 【作り方】 (調味料などもくわしく書いてください。) |                       |      |
| 【おすすめポイント】                 |                       |      |