**まかせてね　今日の食事　（　　　班）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **料　　理　　名** | | **材　　　料　　（分　　　量）** | | |
|  | | 炭水化物 | | 脂質 |
| たんぱく質 | | 無機質 |
| ビタミン（色の濃い） | | ビタミン（その他） |
| **調　　　　理　　　　手　　　　順** | | | | |
| **時　間** | **や　る　人** | | **や　　る　　こ　　と** | |
|  |  | |  | |