

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
豚肉生姜焼 (参考:nr0**) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ3) ・酒(大さじ3) ・味噌(大さじ2) ・おろし生姜(適量) *	豚肉(1000g) キャベツ(450g) チンゲンサイ(250g) ミニトマト(適量)	* 茹でキャベツ、茹でチンゲンサイ、ミニトマトを添える。 *
南瓜小豆煮物 ■参考調味料 ・醤油(大さじ3) ・砂糖(大さじ1) ・みりん(少々) ・水(300ml) *	南瓜(800g) 茹で小豆(適量) * * *	* ほうれん草の胡麻和えを添える。 * *
ほうれん草胡麻和え ■参考調味料 ・醤油(小さじ2) ・砂糖(小さじ1) *	ほうれん草(380g) ごま(適量) * *	* 南瓜煮物に添える。 * * *
カブとアゲの煮浸し ・出汁の素(大さじ1) ・めんつゆ(少々)	蕪(450g) アゲ(180g)	1)カブ、アゲを切る。 2)少量の水、出汁の素でさっと茹でる。 3)めんつゆで味を整える。
白菜と若布の味噌汁 ご飯	白菜(適量) 若布(適量)	* 若布から塩分が出る。沸かしてからの味見必要。 *
朝食		
白菜とピーマン・ソーセージの炒め物 ■参考調味料 ・醤油(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々)	白菜(600g) ピーマン(90g) ソーセージ(180g) *	1)材料を切り炒め、最後に塩胡椒で味を整える。 * *
大根ともやしの和え物 ■参考調味料 ・塩(少々) ・ドレッシング(適量) *	大根(430g) 人参(150g) もやし(150g) 花かつお(適量)	1)大根、人参を細切りし塩(少々)水で下茹で。 2)もやし、花かつおと混ぜる。 3)配膳時にドレッシングと和える。 *
キノコの味噌汁 * *	エノキ(180g) シメジ(200g)	* *
ご飯 ヨーグルト	* *	* *
□備考 * * 塩分の多い参考調味料は一度に入れないで下さい。味見を行いながら調整して下さい。		