□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
白身魚と蕪青菜の炊き合わせ ■参考調味料　（参考:nr0**） ・出汁の素（大さじ2）　＊ ・酒（大さじ2）　＊ ・めんつゆ(適量）　＊	白身魚(１０切） 蕪(４００g) 生姜(適量) 青菜(280g) ＊	1）魚を調味料と少量の水で煮る。 2）魚を取り出し、切った蕪を入れ煮る。 3）青菜は茹で、切りそろえる。 4）青菜を付け合せにする。 ＊生姜は薄く切り、調味料にする。
ｼﾞｬｶﾞｲﾓ人参とﾍﾞｰｺﾝの炒め物 ■参考調味料 ・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ2）　・塩胡椒（少々） ・鶏ガラ素（大さじ1）　＊ ・酒（大さじ1）	ｼﾞｬｶﾞｲﾓ（300g) 人参（200ｇ） ﾍﾞｰｺﾝ（180g) ＊ ＊	1）材料を切り炒める。 ＊ｼﾞｬｶﾞｲﾓが透き通ったら、火を止める。 ＊ ＊ ＊
白菜とエノキのお浸し ■参考調味料 ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(適量）　＊ ＊ ＊	白菜(450g) ｴﾉｷ（150g) 花かつお（適量） ＊	1）白菜、ｴﾉｷを切り一度茹でる。 2）湯を良くきり、花かつおを混ぜる。 3）配膳時、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞと和える。 ＊
春雨と卵のおすまし ＊ ＊ ＊	春雨（180g) 卵（適量） ﾈｷﾞ（50g)	1）春雨、ﾈｷﾞの汁を熱くして、溶き卵を落す。 ＊若布、麩、ゴマなど加えても良い。 ＊
ご飯 ＊	＊ ＊	＊ ＊
朝食		
ナスと竹の子の炒め煮 ■参考調味料 ・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2.5）　＊ ・砂糖（大さじ1.5）　＊ ・めんつゆ(適量）	なす(450g) 竹の子(120g) ゴマ（適量） ＊	1）なすを切り、竹の子と炒める。 2）最後、めんつゆで調味して、ゴマをふる。 ＊ ＊
高野豆腐のそぼろ煮 ■参考調味料 ・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ1）　・醤油（少々） ・味醂（大さじ2） ・出汁の素（大さじ1）	高野豆腐（200ｇ） 玉葱(150g) 鶏そぼろ（60g) ＊ ＊	1）玉葱を切り、鶏ソボロと炒める。 2）切った高野豆腐と水を加え煮る。 3）最後、醤油で調味する。 ＊ ＊
豆腐の味噌汁 ＊	豆腐（＊0g) 若布（適量） ＊	＊ ＊
ご飯 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	＊ ＊	＊ ＊
□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。		