

□基本メニュー	□材料	□手順概要
夕食		
豚の角煮 (参考:nr0**) ■参考調味料 ・酒(200ml) ・味醂(50ml) ・砂糖(大さじ2) ・醤油(100ml) * 醤油は少しづつ 加えて下さい。	豚肉(800g) 大根(500g) 生姜(適量) * *	1)豚肉を小さく切らずにをフライパンで、表面だけ全体に焦げ目をつける。 2)大根、生姜を切り、鍋底に敷き詰める。 3)豚肉をのせ、調味料と水を肉が少し出るくらい入れ、蓋をして煮る。(焦げない様に注意する。)
グリーンサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(適量) * * *	トマト(200g) レタ(200g) キャベツ(250g) * *	1)材料を切り揃える。 2)配膳時に盛り付け、ドレッシングをかける。 * * *
青菜と大豆の煮浸し ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・めんつゆ(大さじ1) * *	青菜(400g) 大豆(150g) ごま(適量) *	1)青菜を洗い、切る。 2)大豆を煮て、沸騰したら青菜を入れる。 3)冷めてから、胡麻をまぶす。 *
シメジと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * *	しめじ(100g) 麩(適量) *	* * * *
ご飯 *	* *	* *
朝食	□材料	□手順概要
レンコンと高野豆腐の煮物 ■参考調味料 ・出汁の素(大さじ2) ・味醂(大さじ1) ・醤油(大さじ1) *	レンコン(250g) 人参(80g) 高野豆腐(250g) * *	1)人参、高野豆腐を切る。 2)レンコンと煮る。 * * *
ソーセージとキャベツの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・鶏がら素(大さじ1) ・酢(大さじ1) * *	ウイナー(250g) キャベツ(400g) 玉葱(100g) * *	1)材料を切り、炒める。 2)必要に応じて、ソースなどで調味する。 * *
フキとネギの味噌汁 ■参考調味料 * *	フキ(100g) ネギ(適量) * *	* * * *
ごはん *	* *	* *
□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。		