

□夕食	□材料	□手順概要	
味噌ラーメン ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * * *	□副材料 添付スープ (参考:nr0**)	中華麺 12玉 チャーシュー 150g コーン 280 青菜 400 もやし 400 人参 300 * * *	1) 野菜を切り、炒める。 2) 野菜だけ取り出し、添付スープ、水加え煮る。 3) 麺を茹でる。*配膳直前 4) 丼にスープ、麺、野菜、チャーシューを順にのせる。 * * *
トマトサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	□副材料 * *	トマト 200 レタス 200 大根 250 パプリカ 150 * * *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * * * *
ピーマンとベーコンの炒め物 ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2~) *	□副材料 胡麻 大さじ3 * *	ピーマン 200 ベーコン 100g 玉葱 200 * * *	1) 材料を切り、炒める。 * * * * *
胡瓜蕪浅漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) * * *	□副材料 * *	胡瓜 300 蕪・葉 400 * * *	* * * * *
ヨーグルト	* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
チンゲン菜胡麻炒め ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・麵つゆ(大さじ2~) ・味醂(大さじ2)	□副材料 胡麻 大さじ3	チンゲン菜 300 ハム 100g 人参 100 * *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
高野豆腐と山菜の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2~)	□副材料 花カツオ 1袋	山菜ミックス 90 高野豆腐 2枚 大根 200 * *	1) 材料を切り、煮る。 2) 花カツオをかける。 * * *
玉葱とシメジの味噌汁 ■参考調味料 *	□副材料 * *	玉葱 100 しめじ 100 * *	* * * *
ご飯	* *	* *	* *

□備考 *減塩のため、調味料は一度に入れず、必ず味見を行いながら、調整して下さい。
*口に運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。