

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚パン粉焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・ドレッシング(少々) 又は、マヨネーズ *	□副材料 パン粉 少々 小麦粉 少々 玉子 2個 (参考:nr0**)	魚 12ケ * キャベツ 600 胡瓜 200 人参 200 * * *
ほうれん草ともやしのおひたし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) *	□副材料 花カツオ 2袋	ほうれん草 400 もやし 400 * *
竹の子ひじき煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ3~) ・サラダ油(大さじ2)	□副材料 胡麻 大さじ3	竹の子 240 大豆 150 ひじき煮 砂糖煮済 人参 120 サツマアゲ 350g *
豆腐と白菜のおすまし ■参考調味料 * *	□副材料 * *	豆腐 260g 白菜 360 若布 大さじ3 * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ツナサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 * *	ツナ缶 140g コーン 280 トマト 350 レタス 250 * *
インゲンと茄子の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリガラ(少々) ・酒	□副材料 * *	インゲン 100 茄子 440 鶏肉 390g * *
若布スープ ■参考調味料 ・コンソメ(3袋) ・塩胡椒、醤油(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3	若布 大さじ5 ミックスベジタブル 150 *
ホットドッグ ■参考調味料 ・ケチャップ(少々)	□副材料 * *	ドッグパン 9ケ ソーセージ 調理済み スライスチーズ 9枚 具 調理済み (*玉葱、キャベツ 調味料、油炒め)
* *	* *	* *

□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。