

□夕食	□材料	□手順概要	
和風ハンバーグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(少々) ・塩胡椒(少々) ・ポン酢醤油(少々)	□副材料 パン粉 少々 小麦粉 少々 * * (参考:nr0**)	挽肉 900g 玉子 2ヶ 長葱 150 しめじ 150 人参 100 大根 500 カイワレ 50	1)挽肉、パン粉、玉子、長葱、塩胡椒を混ぜ、小麦粉(手粉)で人数分まとめる。 2)フライパンで両面焼く。 3)野菜を切る。*大根はおろす。 4)人参、しめじをフライパンの残り汁で、炒める。 5)ハンバーグに、大根おろし、カイワレ、4)を添える。 6)ポン酢醤油をかける。
小松菜とパプリカの酢の物 ■参考調味料 ・酢(大さじ1) ・出汁素(大さじ1) ・砂糖(小さじ1) ・醤油(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3	小松菜 200 パプリカ 180 白滝 160g * *	1)材料を切る。 2)小松菜、白滝を茹でる。 3)調味料、胡麻で和える。
ブロッコリと蕪の煮物 ■参考調味料 ・麵つゆ(少々) * *	□副材料 * *	ブロッコリ 250 蕪・葉 150 味付もやし 200 * *	1)材料を切り、少量の水で煮る。 2)麵つゆをかける。 * *
あおさと麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * *	あおさ 少々 麩 2ヶ/人相当 * * *	* * * *
ご飯 *	* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
じゃが芋キンピラ ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2)	□副材料 胡麻 大さじ3	じゃが芋 550 人参 100 ベーコン 100g * *	1)材料を切り、炒め煮する。 2)胡麻をふる。 * * *
エノキとキュウリの和え物 ■参考調味料 ・麵つゆ(少々) * * *	□副材料 花カツオ 1袋	エノキ 150 胡瓜 280 味付ナメコ 120g *	1)エノキを切り、茹でる。 2)胡瓜を切る。 3)麵つゆ、ナメコ、花カツオと和える。 *
小葱と竹輪の味噌汁 ■参考調味料 ・味噌、出汁素(少々) ・胡麻油(少々)	□副材料 * *	小葱 50 竹輪 150g	* 竹輪は切り、胡麻油で炒め、具にする。 *
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。