

□夕食	□材料	□手順概要
五目炊き込みご飯 ■参考調味料 * * * * □副材料 * * * * * * (参考: nr0**)	* * * * *	* * * *
エリンギと茄子の豆腐和え ■参考調味料 ・酒(大さじ3) ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(小さじ1) ・醤油(少々)	エリンギ 100 茄子 400 長葱 150 豆腐 300g	1) 豆腐を切り、水切りする。 2) 野菜を切り、調味料と少量の水で煮る。 3) 野菜が冷めたら、豆腐、胡麻で和える。 *
白菜と大豆のソボロあんかけ ■参考調味料 ・麵つゆ(少々) ・胡麻油(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・トリガラ(大さじ1)	白菜 400 大豆 150 もやし 200 鶏ソボロ 50g *	1) 白菜を切る。 2) 鶏ソボロを炒め、他の野菜を加える。 3) 少々煮て、溶き片栗粉でアツカケする。 *
人参と椎茸の味噌汁 ■参考調味料 * * □副材料 * *	人参 190 椎茸 80 麩 2ヶ/人相当 * *	* * * *
* 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
タクアンとシメジの炒り玉子 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2)	玉子 6ヶ タクアン漬け 180g しめじ 140 * *	1) 材料をキザミ、調味料、玉子と炒める。 2) 胡麻をふる。 * * *
厚揚げと玉葱のさっぱり煮 ■参考調味料 ・麵つゆ(大さじ3~) ・酢(小さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ1)	厚揚げ 350g 鶏ササミ 165g 玉葱 250 人参	1) 材料を切り、煮る。 * * *
若布と大根の味噌汁 ■参考調味料 * * □副材料 * *	大根 300 若布 大さじ5 * *	* *
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。