

□夕食	□材料	□手順概要
焼ビーフン <b>■参考調味料</b> ・胡麻油(大さじ2) * *	焼ビーフン 6人分 挽肉 360g 椎茸 80 長葱 200 キャベツ 280 人参 200	1) 材料を切り、炒める。 2) 焼ビーフンの作り方を参照して調理願います。 * おかずメニューです。
ササミと蕪のドレッシング和え <b>■参考調味料</b> ・ドレッシング(少々) * *	鶏ササミ 280g 蕪・葉 600 トマト 160 *	1) 材料を切る。蕪の葉は茹でる。 2) ササミを茹で、ほぐす。 3) ドレッシングで和える。 *
高野豆腐と舞茸の煮物 <b>■参考調味料</b> ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2)	高野豆腐 2枚 舞茸 80 スッキリニ 140 * *	1) 材料を切り、煮る。 2) 花かつおをふる。 *
ワンタンスープ <b>■参考調味料</b> ・添付スープ *	ワンタン 36ヶ 長葱 100 * * *	* * * *
混ぜご飯 *	混ぜご飯の素 *	・ご飯、炊きあがりに素を混ぜる。 *

□朝食	□材料	□手順概要
豆と豚肉のトマト煮 <b>■参考調味料</b> ・トリカラ(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～) *	トマト缶 240 五色豆 240 豚肉 200g 玉葱 250 *	1) 材料を切り、トマト、調味料で煮る。 * * * *
インゲンとハンペンの炒め物 <b>■参考調味料</b> ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ1)	インゲン 150 ハンペン 200g ミックスベジタブル 100 *	1) 材料を切る。 2) ハンペンを炒め、色がついたら野菜を加える。 3) 粉チーズをふる。 *
アゲと人参の味噌汁 <b>■参考調味料</b> * *	アゲ 80g 人参 100 若布 大さじ3 *	* *
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。