

□夕食	□材料	□手順概要
三色ソボロ丼 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2～) ・酒(大さじ2～) ・醤油(大さじ2～) ・砂糖(大さじ1～)	□副材料 胡麻 大さじ5 * * * * (参考: nr0**)	玉子 6ケ 青菜 400g 挽肉 900g 紅生姜 少々 カイワレ 50 *
大根とズッキーニの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) *	□副材料 * *	大根 440g ズッキーニ 130g 人参 250g ハム 120g *
温泉玉子 ■参考調味料 ・添付タレ(少々)	□副材料 花カツオ 1袋	温泉玉子 11ケ レタス 300g *
ピーマンとエリンギのさっと煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酢(小さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ1)	□副材料 * *	ピーマン 210g エリンギ 100g アゲ 80g もやし 200g
長葱と麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * *	長葱 140g 麩 2ケ/人相当 * * *
ご飯 *	* *	* 三色ソボロ丼用 *

□朝食	□材料	□手順概要
竹輪とホウレンソウの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) ・味醂(大さじ2)	□副材料 *	竹輪 140g ホウレンソウ 200g ユーン 140g 人参 70g * * *
蕪とカニカマの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) *	□副材料 胡麻 大さじ3	カニカマ 80g 蕪・葉 450g * *
若布と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * *	若布 大さじ5 豆腐 450g * *
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。