□夕食		□材料	□手順概要
カジキのｽｰﾌﾟ煮		カジキ　10ｹ	1）カジキに小麦粉をふり、両面焼く。
■参考調味料	□副材料	五色豆　240	2）調味料、野菜、水を加えて煮る。
・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ2）	小麦粉　少々	ﾌﾞﾛｯｺﾘ　170	＊
・味醂(大さじ2)	＊　＊	エノキ　150	＊
・酒(大さじ2)	＊　＊	＊　＊	＊
・醤油（大さじ2）		＊	
・ﾏｷﾞｰﾌﾞｲﾖﾝ（4ｹ）	（参考：nr0**）		
レタスのｺﾞﾏｻﾗﾀﾞ		胡瓜　180	1）材料を切る。
■参考調味料	□副材料	ﾚﾀｽ　100	2）白滝、ﾊﾟﾌﾟﾘｶを茹でる。
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（少々）	胡麻　大さじ5	白滝　160	3）胡麻、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。
＊		ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　150	＊
大豆とﾍﾞｰｺﾝの炒め物		大豆　150	1）材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	ﾍﾞｰｺﾝ　200g	＊
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)	＊　＊	玉葱　260	＊
・味醂(大さじ1)		＊	
・酒(大さじ2)			
・醤油（大さじ1）			
トマトスープ		トマト缶　240	1）材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	ｴﾘﾝｷﾞ　100	＊
・ﾄﾘｶﾞﾗ（大さじ1）	＊　＊	大根　280	＊
・酒（大さじ2）			
・醤油（大さじ2～）			
ご飯		＊	＊
ゼリー		＊	＊

□朝食		□材料	□手順概要
キンピラゴボウ		牛蒡　150	1）材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	人参　190	2）胡麻をふる。
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)	胡麻　大さじ3	ｻﾂﾏｱｹﾞ　120g	＊
・醤油(大さじ2)		＊	＊
・出汁素(大さじ2)			
・味醂（大さじ2）			
・砂糖（大さじ2）			
じゃが芋と豚肉のさっと煮		じゃが芋　250	1）材料を切り、炒め煮する。
■参考調味料	□副材料	豚肉　290g	＊
・胡麻油(大さじ1)	＊　＊	青菜　200	＊
・ﾄﾘｶﾞﾗ（大さじ1）		＊	＊
・醤油（大さじ2～）			
・砂糖（大さじ1）			
茗荷ともやしの味噌汁		若布　大さじ3	＊
■参考調味料	□副材料	もやし　200	＊
＊	＊　＊	茗荷　50	
＊		＊	
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。