

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉と大根の煮物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) ・酒(大さじ4) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ4)	□副材料 * * * * * * (参考: nr0**)	豚肉 900g 大根 400 長葱 150 エノキ 340 * *
胡瓜とキャベツの浅漬け ■参考調味料 ・浅漬素(少々) *	□副材料 * *	胡瓜 250 キャベツ 350 生姜 少々 * *
ブロッコリーとアゲの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリガラ(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ1)	□副材料 * *	ブロッコリー 250 アゲ 80g 人参 100 玉葱 250
なめこ味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	なめこ 80 若布 大さじ5 * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
カニカマと白菜のマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) *	□副材料 * *	カニカマ 80g 白菜 300 ズッキーニ 200 * *
叉焼ともやしの炒め物 ■参考調味料 ・酒(大さじ1) ・トリガラ(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ2～) ・胡麻油(大さじ1)	□副材料 * *	チャーシュー 120g もやし 200 人参 140 * *
ニラと豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * *	ニラ 100 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。