

□夕食	□材料	□手順概要	
メンチカツ(小2個) ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底2cm～) ・ソース(少々) ・塩胡椒(少々) * *	□副材料 小麦粉 少々 パン粉 100g * * (参考:nr0**)	挽肉 1000g 玉子 2ヶ 玉葱 400 キャベツ 600 もやし 400 トマト 320	1)材料を切る。*玉葱はミジン切り。 2)挽肉、玉葱、塩胡椒をまとめ、小麦粉、溶き玉子、パン粉を衣に、油で揚げる。 *1人分が2個になるよう、小さめにする。 3)キャベツ、もやしを混ぜ、湯通しする。*付け合せ。 4)配膳時、メンチカツ2個にキャベツ、もやし、トマトを添え、ソース等かける。
ツナサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) *	□副材料 * *	ツナ缶 140g 胡瓜 350 白滝 160g 人参 320	1)材料を切り、白滝、人参を茹でる。 2)ツナ、マヨネーズで和える。 * *
青菜とフキの土佐煮 ■参考調味料 ・酒(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	□副材料 花かつお 2袋	青菜 200 フキ 255 大根 320 *	1)材料を切り、煮る。 *青菜は、煮すぎない。 2)花かつおを、ふる。
カイワレと麩のおすまし ■参考調味料 * * *	□副材料 *	カイワレ 50 若布 大さじ3 麩 2ヶ/人相 *	* * *
ご飯 *	* *	* *	

□朝食	□材料	□手順概要	
山菜とキノコの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～)	□副材料 胡麻 大さじ3	山菜 270 しめじ 120 エノキ 170 アゲ 80g	1)材料を切り、煮る。 2)胡麻をふる。 * *
じゃが芋と蒲鉾の炒め物 ■参考調味料 ・味醂(大さじ2) ・トリガラ(大さじ1) ・醤油(大さじ2～) ・胡麻油(大さじ1)	□副材料 *	じゃが芋 250 蒲鉾 120g ピーマン 200 *	1)材料を切り、炒める。 * * *
豆腐と長葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * *	豆腐 450g 長葱 160 *	* *
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。