

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚の焼き物 ■参考調味料 ・醤油(少々) * * * *	魚 10ヶ * 大根 380 大葉 少々 * *	1) 魚を焼く。 *グリル、又はフライパン。 2) 大根をおろす。 3) 配膳時、魚に大葉、大根おろしを添え、 醤油をかける。 *
ニラと笹菰鉾の酢味噌和え ■参考調味料 ・酢(大さじ2) ・味噌(少々) ・砂糖(小さじ1)	□副材料 * * * * * * (参考: nr0**)	ニラ 120 笹菰鉾 320g 人参 150 * *
里芋と厚揚げの生姜炒め煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・酒、味醂(各大さじ2) ・醤油(大さじ2~)	□副材料 * *	里芋 200 厚揚げ 370g 味もやし 200 生姜 少々
ウズラ卵のおすまし ■参考調味料 * * *	□副材料 *	ウズラ卵 10ヶ * 椎茸 80 * 青菜 250 * *
ご飯 プリン	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
大豆ひじき煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2~)	□副材料 *	ひじき 砂糖煮済 大豆 150 * 人参 50 * 鶏肉 200g *
白滝炒り豆腐風 ■参考調味料 ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2~) ・胡麻油(大さじ1)	□副材料 胡麻 大さじ3	白滝 160g エリンギ 100 長葱 150 豆腐 390g
ホウレンソウと麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * *	ホウレンソウ 250 * 麩 2ヶ/人相当 * *
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。