

□夕食	□材料	□手順概要
コマだれ生春巻き ■参考調味料 ・コマだれ(少々) * * * *	□副材料 生春巻き皮 * 26枚 * * (参考: nr0**)	サーモン 210g カイワレ 50 青菜 400 生ハム 180g もやし 200 胡瓜 260 人参 100
ブロッコリと茹で玉子のサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * *	□副材料 * *	ブロッコリ 250 玉子 4ヶ 玉葱 500 トマト 260
青梗菜とキクラゲの炒め物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・マギーブイオン(2ヶ) ・酒、醤油(各大さじ2) ・塩胡椒(少々)	□副材料 * *	青梗菜 450 キクラゲ 30 ペーコン 200g 生姜 少々
インゲンと椎茸のスープ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・トリガラ(大さじ2) ・酒、塩胡椒(少々)	□副材料 * *	インゲン 100 椎茸 100 ミックスベジタブル 150
ゆかりご飯 *	* *	1) ご飯を炊き、ゆかりを混ぜる。 *

□朝食	□材料	□手順概要
レンコンキンピラ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2~)	□副材料 胡麻 大さじ3	レンコン 130 人参 200 サツマアゲ 160g * *
胡瓜とアゲの和え物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 *	胡瓜 100 大根 370 アゲ 90g ハム 40g
じゃが芋と玉葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * *	じゃが芋 300 玉葱 100 * *
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。