

□夕食	□材料	□手順概要
五目炊き込みご飯 ■参考調味料 * * * * *	□副材料 * * * * * * (参考: nr0**)	五目ごはん素 6合分 鶏肉 350g 米 6合分 * * *
竹輪磯辺揚げ ■参考調味料 ・サラダ'油(鍋底2cm～) ・ポン酢醬油(少々) *	□副材料 小麦粉 少々 青海苔 少々	竹輪 300g * 大根 400 カイワレ 50
豚肉と切干のカレー風味煮 ■参考調味料 ・サラダ'油(大さじ2) ・トリガラ(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醬油(大さじ2～)	□副材料 カレー粉 少々	切干 砂糖煮済 豚肉 220g 人参 170 青菜 200
カニカマとフキのおすまし ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	カニカマ 80g フキ 85 麩 2ヶ/人相当
* 果物		* *

□朝食	□材料	□手順概要
牛蒡ソ'ホ'ロ炒め ■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) ・醬油(大さじ2～)	□副材料 胡麻 大さじ3	牛蒡 150 挽肉 300g インゲン 150 * *
鶏肉トマト煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醬油(少々) * *	□副材料 *	鶏肉 260g 白菜 350 トマト缶 240 * *
青菜ともやしの味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * *	青菜 200 もやし 200 * *
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。