□夕食		□材料		□手順概要
カジキソテー		カジキ	10ヶ	1)生姜をおろす。
■参考調味料	□副材料	生姜	少々	2)カジキに小麦粉をふり、調味料、生姜で焼く。
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)	小麦粉 少々	＊		3)野菜を茹でる。
・塩胡椒(少々)	＊ ＊	しめじ	110	4)カジキに野菜を添え、ｿｰｽ又はポン酢醤油
・ｿｰｽ又はポン酢	＊ ＊	人参	120	をかける。
醤油(少々)		ｲﾝｹﾞﾝ	300	＊
＊	(参考:nr0**)	＊		＊
大根とﾙｯｺﾗのサラダ		大根	420	1)材料を切り、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、花ｶﾂｵで和える。
■参考調味料	□副材料	ﾙｯｺﾗ	50	＊
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(少々)	＊ ＊	ﾄﾏﾄ	400	＊
＊		＊		＊
＊		＊		＊
＊				
豆ヒジキ煮		ﾋｼﾞｷ煮	砂糖煮済	1)材料を切る。
■参考調味料	□副材料	大豆	150	2)ヒジキと炒め煮する。
・胡麻油(大さじ1)	＊ ＊	アゲ	80g	＊
・出汁素(大さじ2)		ﾚﾝｺﾝ	100	＊
・味醂(大さじ3)				
・醤油(大さじ2～)				
玉子スープ		玉葱	300	1)材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	もやし	200	2)溶き玉子を落とし、加熱する。
・出汁素(大さじ2)	＊ ＊	玉子	2ヶ	＊
・酒(大さじ3)		＊		
・味醂、醤油(少々)				
ご飯		＊		＊
＊		＊		＊

□朝食		□材料		□手順概要
ｴﾘﾝｷﾞとじゃが芋の煮物		エリンギ	110	1)材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	じゃが芋	400	2)花ｶﾂｵをふる。
・ﾄﾘｶﾞﾗ(大さじ2)	花ｶﾂｵ 1袋	ｽﾞｯｷｰﾆ	200	＊
・醤油(少々)		＊		＊
・味醂(大さじ2)				
・酒(大さじ2)				
ﾎｳﾚﾝｿｳ胡麻和え		ﾎｳﾚﾝｿｳ	200	1)材料を切り、茹でる。
■参考調味料	□副材料	人参	120	2)調味料、胡麻で和える。
・醤油(少々)	胡麻 大さじ5	竹輪	260	＊
又、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	＊	＊		＊
＊				
豆腐と長葱の味噌汁		豆腐	300	＊
■参考調味料	□副材料	長葱	140	＊
＊	＊	＊		＊
＊				
＊				
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。