

□夕食		□材料	□手順概要
豚肉味噌グリル焼き ■参考調味料 ・味噌(大さじ2) ・味噌(少々) ・酒(大さじ2) * *	□副材料 生姜 少々 * * * * (参考: nr0**)	豚肉 1300g * パプリカ 80 トマト 300 スクィーニ 520 *	1) 野菜を切り、茹でる。*トマト以外。 2) 調味料、おろし生姜を合わせる。 3) 肉が丸まらないように、スジ切する。又はタタキ。 4) 肉に合わせ調味料を塗る。 5) グリルを温めおき、肉を入れ、焼く。 6) 野菜を付け合わせる。 *
タコと大根のさっぱり炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酢(大さじ1) ・醤油(少々) ・出汁素(大さじ1)	□副材料 * *	タコ 360g 大根 660 もやし 200 カニカマ 76g *	1) 材料を切る。 2) カニカマ以外を炒める。 3) カニカマと和える。 * タコが禁食の人は、除いて下さい。 *
ホウレンソウとシメジの豆腐和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	□副材料 *	ホウレンソウ 280 シメジ 140 コーン 150 豆腐 300g	1) 豆腐を切り、水切り。 2) ホウレンソウ、シメジを切り、茹でる。 3) コーン、豆腐を加え、マヨネーズで和える。 * 豆腐は崩れても良い。
人参とインゲンの味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 *	人参 300 インゲン 50 * *	* * *
ご飯 果物		* キュウイフルーツ	* * 薄切りして、豚肉の付け合わせにする。

□朝食		□材料	□手順概要
鮭ほぐし身炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) * *	□副材料 * *	玉子 6ヶ 鮭ほぐし 50g 長葱 150 *	1) 長葱を刻む。 2) 材料を炒める。 * *
胡瓜と蕪の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 胡麻 大さじ3 *	胡瓜 320 蕪・葉 560 白滝 160g	1) 材料を切る。 2) 白滝を茹でる。 3) ドレッシングで和える。 *
高野豆腐とスナップエンドウの味噌汁 * * * *	□副材料 *	高野豆腐 2枚 スナップエンドウ * 60	* * *
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。