

□夕食		□材料	□手順概要
親子丼 ■参考調味料 ・スキヤキたれ(ml) ・味酛(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～) ・サラダ油(大さじ2)	□副材料 * *	鶏肉 1000g 玉子 12ヶ 玉葱 760 青梗菜 530 * *	1) 材料を切る。 2) 青梗菜を茹で、切る。* 添え物用 3) 鶏肉、玉葱を炒め、溶き玉子でとじる。 4) ご飯を盛り、具、汁をのせ、青菜を添える。 * *
	(参考: nr0**)		
胡瓜ともやしのユカリ和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・酢(大さじ1) ・砂糖(小さじ1) ・醤油(大さじ2～)	□副材料 花カツオ 1袋 ユカリ 少々	もやし 200 胡瓜 340 * * *	1) 胡瓜を切る。 2) もやしを茹でる。 3) 調味料、花カツオ、ユカリで和える。 * ユカリなければ、不要。 *
ゴボウサラダ ■参考調味料 * * *	□副材料 *	ゴボウサラダ 420 レタス 360 トマト 430 *	1) レタスをひき、ゴボウサラダをのせ、トマトを添える。 * * *
ニラとエノキの味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	ニラ 100 エノキ 200 * *	* * *
ご飯 セリー		* *	* 親子丼用 *

□朝食		□材料	□手順概要
キノコおろし和え ■参考調味料 ・醤油(少々) * * *	□副材料 花カツオ 1袋	椎茸 100 なめこ 80 大根 400 * *	1) 大根をおろす。 2) 椎茸、なめこを茹でる。 3) 調味料、花カツオ、大根おろしで和える。 *
紅生姜とソボロの炒豆腐 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々)	□副材料 紅生姜 少々 *	鶏ソボロ 50g 豆腐 390g インゲン 180 *	1) インゲン、豆腐を切る。* 豆腐は水切り。 2) 紅生姜、ソボロ、インゲンを炒め、豆腐を加える。 * アミにあげ、水分を切ってもよい。 * インゲンある分で、良いです。
長葱と高野豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	高野豆腐 2ヶ 長葱 120 若布 大さじ3	* * *
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。
* ロに運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。