

□夕食	□材料	□手順概要	
五目信田煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) *	□副材料 小麦粉 少々 (参考:nr0**)	□材料 イナリアゲ 30枚 * 里芋 200 人参 140 大根 400 挽肉 450g インゲン 100	□手順概要 1) 材料を小さめに切る。 2) イナリアゲ以外の具を混ぜる。 3) イナリアゲを予め開いておく。 4) 小麦粉で、個数分に具をまとめる。 5) イナリアゲに具をつめ、アゲの口を閉じる。 6) 調味料、水をフライパンにしき、5)を詰め並べ蓋をして、弱火で火を通す。*一度、裏表返す
蕪と胡瓜のトマト和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・酢(大さじ1) ・砂糖(小さじ1) * *	□副材料 *	□材料 蕪 300 胡瓜 340 トマト 370 * * *	□手順概要 1) 材料を切る。 2) 調味料で和える。 * * *
ツナ炒り玉子 ■参考調味料 ・酒(大さじ2) ・トイガラ(大さじ1) ・サラダ油(大さじ2) ・麵つゆ(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3	□材料 ツナ缶 140g 玉子 6ヶ * * 青菜 220 *	□手順概要 1) 青菜を切り、溶き玉子と炒める。 * * *
素麺と麩のおすまし ■参考調味料 * * *	□副材料 * * *	□材料 素麺 2束 * 麩 2ヶ/人相当 * 玉葱 200 * *	□手順概要 * * *
ご飯 セリー	* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
スッキーニとペーコンのポン酢和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) ・サラダ油(大さじ1) * *	□副材料 *	□材料 スッキーニ 300 ペーコン 100g もやし 200 * *	□手順概要 1) 材料を切る。 2) フライパンで軽く炒める。 3) 火を止め、ポン酢醤油を加えて、和える。 *
パプリカとハンペンの炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2)	□副材料 * *	□材料 パプリカ 180 ハンペン 2枚 * 人参 140 * *	□手順概要 1) 材料を切り、炒める。 * * *
大根と若布の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	□材料 大根 100 * しめじ 150 * 若布 大さじ5 *	□手順概要 * * *
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。