

□夕食	□材料	□手順概要
炊込みビビンバ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) ・胡麻油(小さじ1)	□副材料 * ニンニク 少々  (参考: nr0**)	牛肉 270g 人参 100 大根 360 山菜煮 90 白菜キムチ 300 米 5合
春雨サラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * *	□副材料 * * * *	春雨 戻し済 ツナ缶 140g もやし 200 胡瓜 310 * *
鶏ムネ肉とキノコのトマト煮 ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 * * *	鶏ムネ肉 320g エリンギ 100 シメジ 120 トマト缶 240
白菜と豆のスープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・塩胡椒(少々) ・酒、醤油(少々) * * * *	□副材料 * * * * *	ミックスビーンズ 110 白菜 450 生姜 少々 * * * *
果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
豆腐崩し和え ■参考調味料 ・麵つゆ(大さじ2～) * *	□副材料 胡麻 大さじ3	豆腐 400g 青菜 200 椎茸 80 カニカマ 80g *
鶏ササミの切干大根 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・トリガラ(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 * *	切干 砂糖煮済 鶏ササミ 190g 人参 150 ピーマン 140 *
玉葱と麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * *	玉葱 320 麩 2ヶ/人相当 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。  
\*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。