

□夕食	□材料	□手順概要	
うずらハンバーグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ4) ・ソース(大さじ2～) ・塩胡椒(少々)	□副材料 小麦粉 少々 パン粉 少々 (参考: nr0**)	挽肉 1200g 玉葱 500 玉子 2ヶ～ ウズラ卵 39ヶ ブロッコリー 360 人参 300	1) 野菜を切る。* 玉葱は刻む。 2) 挽肉、刻み玉葱、パン粉、塩胡椒を混ぜる。 3) 2)でウズラ卵を1ヶつつみ、小判型にまとめる。 4) フライパンで両面焼く。 5) ブロッコリー、人参を茹でる。* つけあわせ。 6) フライパンにウスターソースなどを加え、ソースを作る。 7) ハンバーグに野菜を添え、ソースをかける。
マカロニサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・塩胡椒(少々) * * *	□副材料 *	マカロニ 170g ハム 130g 胡瓜 390 ミックスベジタブル 130	1) マカロニを茹でる。 2) ハム、胡瓜を切る。 3) 材料を、マヨネーズ、塩胡椒で和える。
二色おひたし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	□副材料 花カツオ 2袋	ホウレン草 440 パプリカ 150 * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) ポン酢醤油、花カツオで和える。 * *
ポターシュ ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	粉スープ 8人分 あればクルトン * *	* * *
ご飯 *	* *	* *	

□朝食	□材料	□手順概要	
高菜ともやし炒め ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・麵つゆ(少々) *	□副材料 *	高菜漬け 180 挽肉 250g もやし 200 人参 180 *	1) 材料を切る。* 高菜は刻む 2) 高菜、挽肉を炒める。 3) もやし、人参を茹で、2)に加え、和える。 *
ツナ炒り玉子 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリガラ(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3 *	ツナ缶 140g 玉子 10ヶ * * *	1) 材料を、炒める。 * * *
しめじと豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	しめじ 130 豆腐 300g 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。