

□夕食	□材料	□手順概要
白身魚フライ ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底2cm～) ・酒(少々) ・塩胡椒(少々) ・ソース(大さじ2～) *	□副材料 小麦粉 少々 パン粉 少々 (参考: nr0**)	魚 10ヶ 玉子 2ヶ～ * キャベツ 450 人参 120 もやし 200 * *
南瓜サラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ1) * *	□副材料 *	南瓜 350 ハム 56g 玉葱 300 ミックスベジタブル 100 * *
ひじきペーコン炒め煮 ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ2) ・胡麻油(大さじ1) ・味醂(大さじ3) ・醤油(大さじ2～)	□副材料 *	ひじき 砂糖煮済 ペーコン 100g 人参 120 大豆 150 パプリカ 150 * *
トマトスープ ■参考調味料 ・コンソメ(2袋) ・サラダ油(大さじ2) ・麵つゆ、塩胡椒(少々)	□副材料 * *	トマト 360 細葱 50 ズッキーニ 350 * *
ご飯 ヨーグルト	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
エノキと切干炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・酢(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ3～)	□副材料 *	切干 砂糖煮済 エノキ 170 コーン 280g 生姜 少々 * *
サツマアゲとじゃが芋胡麻ドレッシング和え ■参考調味料 ・胡麻ドレッシング(少々) * *	□副材料 胡麻 大さじ3 *	ハンペン 220g じゃが芋 420 人参 100 * *
青菜と麩のおすまし ■参考調味料 * *	□副材料 *	青菜 300 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。