□夕食		□材料		□手順概要
牛タンとバラ肉の炒め物		牛タン	200g	1)材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	ｶﾙﾋﾞ肉	790g	＊牛タンは、固いので、細切りする。
・酒(大さじ3～)	ﾆﾝﾆｸ 少々	ニラ	100	＊
・胡麻油(大さじ2～)	＊	もやし	400	＊
・塩胡椒(少々)		玉葱	300	＊
・味醂(大さじ2)		ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	150	＊
・醤油(少々)	(参考:nr0**)			
大葉とｷﾑﾁのｼﾞｬｺ和え		大葉	少々	1)材料を切り、和える。
■参考調味料	□副材料	胡瓜	450	＊
・ポン酢醤油(少々)	＊	ｷﾑﾁ	300	＊
＊		ジャコ	少々	＊
＊		＊		＊
＊				
＊				
マロニーサラダ		ﾏﾛﾆｰ	100g	1)マロニーを茹でる。＊袋の作り方を参照。
■参考調味料	□副材料	ﾚﾀｽ	200	2)野菜を切り、加え、ｼﾞｬｰｼﾞｬｰ麺ｿｰｽと和える。
・ｼﾞｬｰｼﾞｬｰ麺ｿｰｽ	＊	ﾄﾏﾄ	350	＊
＊		ｶｲﾜﾚ	50	＊
＊				
＊				
若布ｽｰﾌﾟ		若布	大さじ5	1)長葱を切り、生姜を細切りし、調味料で煮る。
■参考調味料	□副材料	長葱	120	2)火を止め、花ｶﾂｵ、若布を加える。
・ﾄﾘｶﾞﾗ(大さじ3)	花ｶﾂｵ 1袋	生姜	少々	＊
・塩胡椒(少々)	＊	＊		
・醤油(少々)				
ご飯		＊		＊
果物		＊		＊

□朝食		□材料		□手順概要
ハムと大根の炒め物		ハム	120g	1)材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	大根	380	＊
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)	＊	青菜	200	＊
・味醂(大さじ2)		＊		＊
・麺つゆ(大さじ2～)		＊		
鶏ｻｻﾐとｷｬﾍﾞﾂの和え物		ｷｬﾍﾞﾂ	520	1)材料を切り、茹でる。
■参考調味料	□副材料	鶏ｻｻﾐ	225g	2)ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、胡麻を加え、和える。
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(少々)	胡麻 大さじ3	＊		＊
＊	＊			＊
エノキと人参の味噌汁		エノキ	180	＊
■参考調味料	□副材料	人参	100	＊
＊	＊	麩	2ｹ/人相当	＊
＊		＊		＊
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。