

□夕食	□材料	□手順概要
魚照り焼き ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・胡麻油(少々) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) ・砂糖(大さじ5) □副材料 * *(参考:nr0**)	魚 9ヶ * 大根 350 ピーマン 200 生姜甘酢漬 少々 *	1) 野菜を切り、茹でる。*つけあわせ。 2) 魚を両面焼く。 3) 魚を調味料、少量の水で煮しめる。 4) 野菜、甘酢漬を魚に添える。 * *
白菜とシラスの酢の物 ■参考調味料 ・酢(大さじ2) ・砂糖(小さじ1) ・出汁素(大さじ1) ・醤油(少々) * □副材料 胡麻 大さじ3	白菜 300 胡瓜 170 カイワレ 50 シラス 少々 *	1) 白菜、胡瓜を切る。 2) 白菜を茹でる。 3) 調味料で和える。 * *
キャベツと大葉のマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * □副材料 *	キャベツ 450 大葉 少々 トマト 320 *	1) 材料を切り、マヨネーズで和える。 * * * *
玉葱と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * * □副材料 * 少々	玉葱 240 若布 大さじ3 麩 2ヶ/人相 *	* * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ササミともやしの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * * □副材料 *	鶏ササミ 180g もやし 200 人参 200 * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) ドレッシングで和える。 * *
ツナとブロッコリの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・酒(大さじ2) ・出汁素(大さじ1) ・醤油(少々) □副材料 *	ツナ缶 140g ブロッコリ 170 じゃが芋 250 *	1) ブロッコリ、じゃが芋を切る。 2) 調味料で炒め、ツナを加える。 3) 胡麻をふる。 *
笹蒲鉾と素麺のおすまし ■参考調味料 * * □副材料 *	笹蒲鉾 300g 素麺 2束 インゲン 50 *	* * * *
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。