

□夕食	□材料	□手順概要
和風ハンバーグ ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) ・サラダ油(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 550g 玉子 1ヶ 豆腐 400g 長葱 130 椎茸 180 パプリカ 150 大根 530
マカロニサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * *	□副材料 *	マカロニ 100g 人参 200 胡瓜 300 ハム 80g * *
青菜と鮭ほぐし身 والع ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 *	青菜 200 もやし 200 鮭ほぐし身 50g * *
生姜スープ ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 * *	生姜 少々 麩 2ヶ/人相当 しめじ 140 * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
厚揚げひじき煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2~)	□副材料 *	ひじき煮 砂糖煮済 人参 60 厚揚げ 350g インゲン 50 *
ピーマンと鶏肉の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・出汁素(大さじ1)	□副材料 胡麻 大さじ3 *	ピーマン 240 鶏肉 290g トマト 240 * *
若布とじゃが芋の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	若布 大さじ3 じゃが芋 200 * * *
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。