

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉と茄子の味噌炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ4) ・出汁素(大さじ1) ・味噌(少々) *	□副材料 * *(参考:nr0**)	豚肉 520g 茄子 620 ピーマン 250 竹の子 160 * * *
タラコほぐしと青菜の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	□副材料 *	青菜 440 玉葱 340 タラコほぐし 50g * *
大根と蒲鉾のサッパリ煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・酢(小さじ1) *	□副材料 花カツオ 1袋	大根 260 蒲鉾 240g もやし 400 * *
なめことアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	なめこ 80 アゲ 100 * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ササミとほうれん草の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) *	□副材料 花カツオ 2袋	鶏ササミ 210g ほうれん草 220 人参 230 * *
南瓜サラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) *	□副材料 * *	南瓜 160 胡瓜 270 挽肉 220g ハム 40 * * *
白菜とカイワレおすまし ■参考調味料 * *	□副材料 * *	白菜 250 カイワレ 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。