

□夕食	□材料	□手順概要
回鍋肉(ホイコーロー) ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) * * * *	□副材料 * * * (参考:nr0**)	豚肉 850g 回鍋肉素 8人分 キャベツ 450 ピーマン 200 長葱 160 * *
豆もやしナムル風 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・酢(小さじ1) ・砂糖(小さじ1) ・麵つゆ(大さじ2~)	□副材料 胡麻 大さじ3	豆もやし 200 山菜ミックス 180 人参 240 * *
ブロッコリーとチャーシューの炒め和え ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・トガラ(大さじ1) ・酒(大さじ2) *	□副材料 *	ブロッコリー 170 チャーシュー 150g 大根 450 * *
エノキと麩の味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	エノキ 170 麩 2ヶ/人相当 * * *
ご飯 ゼリー	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
じゃが芋とベーコンの炒め物 ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ1) ・サラダ油(大さじ1)	□副材料 *	じゃが芋 350 ベーコン 100g エリンギ 240 * *
カニカマと胡瓜の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 花カツオ 1袋 *	カニカマ 80g キュウリ 260 もやし 200 * *
大根と人参の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	大根 150 人参 60 * * *
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。