

□夕食	□材料	□手順概要	
サンマ蒲焼き ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	□副材料 * * * * (参考:nr0**)	サンマ 10ヶ * 小葱 60 キャベツ 550 カイワレ 50 * *	1)小葱、カイワレを刻む。 2)キャベツを切り、茹でる。 3)サンマを焼く。(＊加熱) 4)小葱、カイワレ、キャベツを添え、ポン酢醤油をかける。 *
納豆おろし ■参考調味料 ・添付タレ(少々) * * *	□副材料 花カツオ 2袋 * *	納豆 9ヶ 大根 500 鮭ほぐし身 50 * * *	1)大根をおろす。＊大根は全部使わなくてよい。 2)納豆、タレ、花カツオを加え混ぜる。 * * *
エノキともやしのドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 胡麻 大さじ3	エノキ 260 もやし 200 コーン 140 人参 320	1)材料を切る。 2)もやし、人参を茹でる。 3)コーン、ドレッシングで和える。 *
牛蒡とサツマアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 若布 大さじ3 *	牛蒡 140 サツマアゲ 180g * *	* * *
ご飯 *	* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
ツナサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 *	ツナ缶 210g 胡瓜 240 トマト 220 キャベツ 450 *	1)材料を切り、ツナ、ドレッシングと和える。 ＊キャベツは茹でてでも良い。 * * *
茄子のソボロ炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々)	□副材料 生姜 少々 *	鶏ソボロ 50g 茄子 290 玉葱 420	1)材料を切り、炒める。 ＊生姜があれば、使う。 * *
コーンスープ ■参考調味料 * *	□副材料 *	粉スープ 8人分 * * *	* * *
パン *	* *	* *	* *

□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。