

□夕食	□材料	□手順概要
焼きソバ ■参考調味料 ・添付ソース(少々) ・サラダ油(大さじ2) * * *	□副材料 * (参考:nr0**)	焼ソバ ^麵 12玉 豚肉 558g * キャベツ 600 * 人参 120 * 玉葱 400 * * *
ニラと鶏の酢味噌和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・酢(大さじ2) ・砂糖(小さじ1) ・味噌(少々) *	□副材料 *	ニラ 100 鶏肉 370g もやし 200 白滝 160g * *
玉子豆腐 ■参考調味料 ・醤油(少々) ・塩(少々) *	□副材料 *	玉子豆腐 11ヶ 大根 440 胡瓜 260 * *
キノコ生姜スープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・塩(少々) ・酒、麵つゆ(大さじ3) *	□副材料 * *	エリンギ ^キ 80 舞茸 100 * ミックスベジタブル * 150 生姜 少々 * *
果物	*	*

□朝食	□材料	□手順概要
鶏ソボロ炒め和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・味醂(大さじ3) ・醤油(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1)	□副材料 *	鶏ソボロ 50g 茄子 500 * * * パプリカ 140 * *
インゲンひじき煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ3~) ・酒(大さじ2) *	□副材料 *	インゲン 100 竹輪 140g * 人参 100 * ひじき煮 砂糖煮済 *
白菜とカイワレの味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	白菜 400 * 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。