

□夕食	□材料	□手順概要
炊込みチキンライス ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2) ・ケチャップ(少々) * *	□副材料 * (参考:nr0**)	米 5合 鶏肉 400g 玉葱 300 ピーマン 120 人参 130 * *
シーザーサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	□副材料 * 	ほうれん草 270 キャベツ 360 トマト 500 大根 290 * *
ソーセージとじゃが芋のポイル ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	□副材料 胡麻 大さじ3	ソーセージ 240g じゃが芋 420 ミックスベジタブル 50 * *
ツナとガーリックのスープ ■参考調味料 ・ブイヨン(4ケ) ・酒(大さじ3) ・醤油、塩胡椒(少々) * *	□副材料 * * *	ツナ缶 70g ニンニク 少々 インゲン 50 もやし 200 * * *
果物	*	*

□朝食	□材料	□手順概要
大豆と切干大根の煮物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2~) ・酒(大さじ2) ・出汁素(大さじ1)	□副材料 * 	大豆 150 切干大根 砂糖煮済 人参 130 椎茸 80 * *
蒲鉾とキャベツのサッパリ炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・醤油(大さじ1~) ・味醂(大さじ2) ・酢(小さじ1)	□副材料 * *	蒲鉾 120g キャベツ 360 白菜漬け 180 * * *
長葱と里芋の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 * 	長葱 150 里芋 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。