

□夕食	□材料	□手順概要
カレーうどん ■参考調味料 ・麵つゆ(300ml～) ・胡麻油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) * *	□副材料 * (参考:nr0**)	うどん麵 9玉 カレー 4人分 鶏肉 530g 玉葱 650 人参 100 もやし 200 小葱 120
玉子焼き ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) *	□副材料 胡麻 大さじ3	玉子 9ヶ 青菜 220 紅生姜 少々 * *
オクラと茄子のおろし和え ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・ポン酢醤油(少々) * *	□副材料 花カツオ 1袋	オクラ 150 茄子 450 大根 490 *
混ぜご飯 ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	米 5合 混ぜご飯素 少々 * *
* 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
インゲンそぼろ和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 *	インゲン 160 キャベツ 380 鶏そぼろ 50g * *
竹の子キンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ3) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	□副材料 胡麻 大さじ3 *	竹の子 140 人参 100 サツマアゲ 80g 白菜 450 * *
しめじと若布の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	しめじ 80 若布 大さじ3 麩 2ヶ/人相当 * *
* 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。