

□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) * *(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	1) 材料を切る。 2) 鶏肉、玉葱、人参、もやしを炒め、煮る。 3) 麵を茹でる。 4) 調味料、カレールーを汁に加え、調味する。 5) 丼にうどん麵、キザミ小葱をのせ、汁を注ぐ。 *
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) *	玉子 9ヶ 青菜 220 紅生姜 少々 * *	1) 青菜を茹で、切る。 2) 溶き玉子に出汁素、砂糖、胡麻を加え、玉子焼きする。 3) 玉子焼きに青菜、紅生姜を添える。 * 必要に応じて、醤油をかける。
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) * *	オクラ 150 茄子 450 大根 490 *	1) 茄子を切り、大根をおろす。 2) 茄子を炒め、さます。 3) オクラ、茄子、大根おろし、花カツオを和える。 4) ポン酢醤油をかける。
混ぜご飯 ■参考調味料 * * * *	米 5合 混ぜご飯素 少々 * * *	1) ご飯を炊き、混ぜご飯素を混ぜる。 * *
* 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) * *	インゲン 160 キャベツ 380 鶏そぼろ 50g * *	1) 材料を切り、茹でる。 * * *
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～)	竹の子 140 人参 100 サツマアゲ 80g 白菜 450	1) 材料を切り、炒め煮する。 2) 胡麻をふる。 * *
しめじと若布の味噌汁 ■参考調味料 * *	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。