

□夕食	□材料	□手順概要
牛井 ■参考調味料 ・スキヤキ素(180ml～) ・味醂(大さじ2) ・砂糖(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	牛肉 790g ＊ 玉葱 700 ＊ 紅生姜 少々 ＊ ＊	1) 玉葱、牛肉を切る。 2) 調味料、水を加え煮る。＊アクをとる。 3) どんぶりにご飯を盛り、具・汁をかけ、紅生姜をのせる。 ＊ ＊
二色おひたし ■参考調味料 ・醤油(少々) ＊ ＊ ＊ ＊	青菜 400 人参 150 ＊ ＊ ＊	1) 材料を切り、茹でる。 2) 花カツオ、醤油で和える。 ＊ ＊ ＊
タクアンと白菜の胡麻炒め ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	タクアン 160 白菜 500 キャベツ 150 ＊	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻をふる。 ＊ ＊
なめこと豆腐の味噌汁 ■参考調味料 ＊ ＊ ＊	なめこ 80 豆腐 300g ＊ ＊	＊ ＊ ＊
ご飯 ゼリー	＊ ＊	＊牛井用 ＊

□朝食	□材料	□手順概要
蒲鉾と長葱の炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ＊	蒲鉾 120g 長葱 170 もやし 200 ＊ ＊	1) 材料を切り、炒める。 ＊ ＊ ＊
コーンとツナのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) ＊ ＊ ＊	コーン 140 ツナ缶 140g レタス 200 キャベツ 250	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 ＊ ＊ ＊
大根と人参の味噌汁 ■参考調味料 ＊ ＊	大根 270 人参 150 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。