□夕食		□材料		□手順概要
栗炊き込みご飯		栗の		1)炊込みご飯素の作り方を参照願います。
■参考調味料	□副材料	炊込み素	4合分	2)炊飯器に、米、栗、炊き込み素を入れ炊飯。
・出汁素(大さじ1)	＊　　＊	＊		＊炊込み素は4合用ですが、出汁素を追加し、
・醤油(少々)		米	5合	炊きあがりに、味見して醤油で調味する。
＊		＊		＊
＊		＊		＊
＊	(参考:nr0**)			
ハンペンとキノコの炒め物		ハンペン	300g	1)材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	しめじ	150	＊
・出汁素(大さじ1)	＊	エノキ	340	＊
・醤油(大さじ2～)		人参	130	＊
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)		＊		＊
・酒(大さじ2)				
＊				
漬物サラダ		白菜漬け	300	1)材料を切る。
■参考調味料	□副材料	胡瓜	240	2)もやし、白滝を茹でる。
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(少々)	＊	もやし	200	3)ドレッシングで和える。
＊		白滝	160g	＊
＊				
＊				
納豆の味噌汁		挽割り納豆	3ケ	1)豆腐を切り、長葱を刻む。
■参考調味料	□副材料	長葱	120	2)味噌汁の火を止め、納豆を加える。
＊	＊	豆腐	150g	＊
＊		＊		
＊				
＊		＊		＊
プリン		＊		＊

□朝食		□材料		□手順概要
鶏ササミと切干大根の炒め物		切干　砂糖煮済		1)材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	鶏ササミ	165g	2)胡麻をふる。
・胡麻油(大さじ1)	胡麻　大さじ3	人参	130	＊
・味醂(大さじ2)		＊		＊
・麺つゆ(大さじ2～)		＊		
タラコ炒り豆腐		青菜	230	1)豆腐を切り、水を切る。
■参考調味料	□副材料	舞茸	80	2)材料を炒め、炒り、火を止めﾀﾗｺで和える。
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ1)	＊	豆腐	150g	＊
・醤油(少々)	＊	ﾀﾗｺほぐし	50g	＊
・酒(大さじ2)				
ｴﾘﾝｷﾞと豆苗の味噌汁		ｴﾘﾝｷﾞ	100	＊
■参考調味料	□副材料	豆苗	80	＊
＊	＊	＊		＊
＊		＊		＊
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。