

□夕食	□材料	□手順概要
焼き魚 ■参考調味料 ・醤油(少々) * * * *	魚 12ヶ * 大根 500 トマト 400 * *	1)魚を焼く。 2)大根をおろす。 3)トマトを切り、大根おろしと添える。 * * *
高野豆腐とキノコの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) ・味醂(大さじ2) ・砂糖(大さじ1) *	高野豆腐 3枚 しめじ 160 椎茸 80 白菜 400 *	1)材料を切り、煮る。 * * * *
コールスローサラダ* ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	キャベツ 420 人参 110 胡瓜 100 コーン 140	1)材料を切る。 2)マヨネーズ*で和える。 * *
じゃが芋と玉葱の味噌汁 ■参考調味料 * * *	じゃが芋 340 玉葱 260 * *	* * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
牛蒡サラダ ■参考調味料 * * *	牛蒡サラダ 580 レタス 210 * * *	1)レタスを切り、牛蒡サラダに添える。 * * *
厚揚げのソボロ炒め ■参考調味料 ・サラダ*油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	厚揚げ 180g 鶏ソボロ 50g 人参 110 もやし 200	1)材料を切り、調味料で炒る。 * * *
麩と長葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	長葱 90 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。