

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉角煮 ■参考調味料 ・すき焼きのたれ 50mlあたり100g ・醤油(少々) ・トリガラ(大さじ2) ・味醂(大さじ2～) (参考:nr0**)	豚肉 899g * 大根 450 玉葱 200 生姜 少々 ブロccoli 250	1) 材料を切る。 2) ブロccoli以外、調味料、少量の水で煮る。 3) ほとんど煮しまったら、最後にブロccoliを入れる。
キャベツと人参の浅漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) * * * *	副材料 * キャベツ 320 胡瓜 150 人参 200 * *	1) 材料を切り、浅漬け素で和える。
茄子とアゲの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) ・味醂(大さじ2)	副材料 * 茄子 300 アゲ 80 ニンニク 少々 竹の子 140 インゲン 100	1) 材料を切り、炒める。 *ニンニクはあれば入れる。
長葱と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * *	副材料 * 長葱 100 若布 大さじ5 * *	* * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
豆腐と青菜のドレッシング和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	豆腐 300g 青菜 340 もやし 200 * *	1) 豆腐を切り、水切り。 2) 青菜、もやしを茹でる。 3) ドレッシングで和える。
焼売 ■参考調味料 ・ウスターソース(少々) * * *	副材料 * 焼売 48ヶ トマト 300 * *	1) トマトを切る。 2) 配膳前、焼売をレンジ加熱し、トマト、ソースを添える。
玉葱とサツマイモの味噌汁 ■参考調味料 ・胡麻油(少々) ・出汁素(大さじ2) ・味噌(少々)	副材料 * 玉葱 50 サツマイモ 250 * *	1) 材料を切り、胡麻油で炒める。 2) 出汁素、水を加え、加熱。 3) 味噌を溶く。
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。