□夕食	□材料	□手順概要
白身魚の煮つけ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ4) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々) *	魚 12ヶ * 白菜 240 もやし 200 椎茸 90 * * (参考: nr0**)	1) 白菜、もやし、椎茸を切り、茹でる。* 付合わせ 2) 調味料、生姜で魚を煮る。
ゴボウキンピラ ■参考調味料 ・トリカゲ(大さじ1) ・醤油(大さじ2) ・砂糖(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・胡麻油(大さじ1)	□副材料 生姜 少々 (参考: nr0**)	1) 材料を切り、炒め煮。 * * * *
オクラおろし ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	□副材料 花カツオ 2袋	1) 大根をおろす。 2) 大根おろし、ポン酢醤油で和える。 * * *
麩とチンゲン菜の味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 *	麩 2ヶ/人相当 * チンゲン菜 280 * * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
茄子タラコマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・サラダ油(大さじ2) * *	□副材料 *	1) 材料を切り、炒める。 2) タラコ、マヨネーズで和える。 * * *
ブロッコリと竹輪の炒め物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 *	1) 材料を切り、炒める。 * * * * * * * *
トロロ昆布のおすまし ■参考調味料 * *	□副材料 *	カイワレ 50 * トロロ昆布 少々 * * * *
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。