

□夕食	□材料	□手順概要
焼き豚丼 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) ・スキャキの素(88ml～) ・味醂(大さじ2～) * (参考: nr0**)	豚肉 1100g 玉葱 400 * インゲン 220 甘酢生姜 少々 *	1) 豚肉、玉葱を切り、調味料で炒める。 2) インゲンを切り、茹でる。 3) ご飯を盛り、1)をかけ、インゲン、甘酢生姜をのせる。 * *
キノコ当座煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2) ・酒(おおさじ3) * *	舞茸 160 * エリンギ 270 エノキ 170 春雨 戻し済 長葱 270	1) 材料を切り、煮る。 * * * *
青菜と人参のタラコ和え ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・出汁素(大さじ1) * *	青菜 640 人参 100 タラコほぐし 50g *	1) 材料を切り、茹でる。 2) タラコ、調味料で和える。 * *
茄子と細ネギの味噌汁 ■参考調味料 * * *	茄子 280 細ネギ 60 *	* * *
ご飯 ヨーグルト	* *	* 豚丼用 *

□朝食	□材料	□手順概要
ベーコンエッグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油、又はソース(少々)	ベーコン 10枚 玉子 10ヶ *	1) ベーコンと、目玉焼きをする。 * * *
コールスローサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	キャベツ 160 人参 100 大根 370 胡瓜 160	1) 材料を切りドレッシングで和える。 * * *
ポタージュ ■参考調味料 * *	粉スープ 8人分 * * *	* * * *
パン *	* *	* *

□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。