

□夕食	□材料	□手順概要
鶏肉と豆のうま煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	鶏肉 1080g 大豆 150 五色豆 240 キャベツ 560 パプリカ 180 人参 150 もやし 200	1) 材料を切り、炒め煮。 2) 溶き片栗粉でアンカケする。 *
おろし納豆 ■参考調味料 ・添付タレ(少々) * * * *	納豆 12ケ * 大根 370 * * *	1) 大根をおろし、納豆、花カツオ、タレと混ぜる。 * * * *
カニカマと味付もやしの和え物 ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	カニカマ 80g 味付もやし 200 胡瓜 190 ピーマン 100	1) 材料を切り、マヨネーズで和える。 * * *
若布と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * *	若布 大さじ3 豆腐 300g * *	* * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
キノコひじき煮 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2～)	ひじき 砂糖煮済 人参 80 椎茸 80 エリンギ 150 *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * *
笹蒲鉾と青菜の炒め物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) ・サラダ油(大さじ2)	笹蒲鉾 220g 青菜 220 もやし 200 *	1) 材料を切り、炒める。 2) ドレッシングで和える。 * *
アゲと長葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	アゲ 80g 長葱 80g * *	* * * *
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。