

□夕食	□材料	□手順概要
トンカツ ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底2cm～) ・塩胡椒(少々) ・ウスターソース(少々) * *	□副材料 小麦粉 少々 パン粉 少々 (参考:nr0**)	豚肉 1200g 玉子 3ヶ * キャベツ 470 トマト 280 * *
豆腐サラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	□副材料 花カツオ 2袋	豆腐 300g * 若布 大さじ5 キュウリ 180 大根 270 パプリカ 200 * * * *
茄子と厚揚げの生姜炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ3) ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	□副材料 生姜 少々 *	茄子 360 厚揚げ 80g もやし 400 * * *
玉子スープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ3) ・塩胡椒(少々) ・麵つゆ(少々)	□副材料 *	玉子 3ヶ 玉葱 130 ソーセージ 160g * * *
ご飯 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
サツマアゲと里芋の煮物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～)	□副材料 *	サツマアゲ 150g 里芋 200 人参 120 しめじ 260 * * *
じゃが芋キンピラ風 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	□副材料 胡麻 大さじ3 *	じゃが芋 500 レンコン 130 インゲン 100 * * *
白菜と椎茸の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	白菜 420 椎茸 80 * * * *
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。