

□夕食	□材料	□手順概要	
汁少な目の煮込みうどん ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・出汁素(大さじ3) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(300ml～) ・酒(大さじ3)	□副材料 花カツオ 2袋 (参考:nr0**)	うどん麵 9玉 豚肉 420g 玉葱 300 青菜 200 玉子 9ヶ *	1) 玉子を茹で玉子にする。 2) 豚肉、玉葱を切り炒める。 3) うどん麵を別に茹でる。 4) 豚肉、玉葱にうどん麵、調味料、水を入れ煮る。 5) 青菜を切り、加える。 6) 麵がのびないように、汁だけ、別の鍋に分ける。 7) 配膳時、丼に具と麵を盛り、汁、花カツオをかける。
白菜と大根のゆかり和え ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * *	□副材料 ゆかり 少々	白菜 500 大根 180 * * * *	1) 材料を切る。 2) 白菜を茹でる。 3) ゆかり、ポン酢醤油で和える。 * *
キノコと春雨の炒め物 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ2) ・ト리카ラ(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 *	エリンギ 120 舞茸 80 春雨 戻し済 ハム 130g 人参 100	1) 材料を切り、炒める。 * * * *
じゃが芋と若布の味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 *	じゃが芋 250 若布 大さじ5 * * *	* * * *
* ヨーグルト	* *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
ブロッコリとチャーシューの炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) *	□副材料 *	ブロッコリ 250 チャーシュー 150g 人参 110 * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
しめじと大豆の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～) ・酒(大さじ2)	□副材料 胡麻 大さじ3	しめじ 120 大豆 150 パプリカ 180 * *	1) 材料を切り、少量の水、調味料と煮る。 2) 胡麻をふる。 * *
トロロ昆布のおすまし ■参考調味料 * *	□副材料 *	トロロ昆布 少々 麩 2ヶ/人相当 * * *	* * * *
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。