

□夕食	□材料	□手順概要
薄切り牛肉の味噌煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味噌(少々) ・砂糖(大さじ3) ・味醂(大さじ3) ・酒(大さじ2～)	□副材料 生姜 少々 サラダ油 少々 (参考:nr0**)	牛肉 500g 長葱 280 玉葱 160 人参 110 春雨 戻し済 * アゲ 80g * 竹の子 140
チンゲン菜のツナ炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・トリガラ(大さじ1) ・塩胡椒(少々) ・酒(大さじ2)	□副材料 胡麻 大さじ3	チンゲン菜 300 もやし 200 ツナ缶 210g * *
ピーマンとブロッコリのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 *	ピーマン 300 ブロッコリ 180 大根 300 * *
小葱と玉子のおすまし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～) ・塩(少々)	□副材料 * *	小葱 少々 玉子 3ヶ 麩 2ヶ/人相当 *
ご飯	*	*
ヨーグルト	*	*

□朝食	□材料	□手順概要
白滝とサツマアゲの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2～) ・砂糖(少々)	□副材料 *	白滝 160g サツマアゲ 200g 人参 110 インゲン 180 *
じゃが芋とベーコンの煮物 ■参考調味料 ・コンソメ(3ヶ) ・塩胡椒(少々) ・醤油(大さじ2～) ・酒(大さじ2)	□副材料 *	じゃが芋 450 ベーコン 120g レンコン 130 * *
若布と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 *	若布 大さじ3 豆腐 300g * * *
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。