

□夕食		□材料	□手順概要
おでん ■参考調味料 ・昆布出汁素(少々) ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・味醂(大さじ4) ・醤油(少々)	□副材料	大根 580	1) 材料を切り、大きさを揃える。 2) 玉子を茹で、殻をむく。 3) 調味料で煮る。
	* * (参考: nr0**)	玉子 10ヶ チクワ [※] 150g 玉葱アゲ 180g 牛蒡巻き 360g ハンペ ^ン 200g 白滝結び 12ヶ	
鶏ひじき煮 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2～)	□副材料	ひじき 砂糖煮済 鶏肉 330g 人参 170 インゲン 100 椎茸 130	1) 材料を切る。 2) 白菜を茹でる。 3) ドレッシングで和える。
	*		
オクラ納豆 ■参考調味料 ・添付タレ(少々) * *	□副材料	オクラ 150 納豆 9ヶ	1) 材料をタレ、花カツオで混ぜる。
	花カツオ 1袋	* *	
* ■参考調味料 * *	□副材料	*	*
	*	* * * *	* * *
ご飯		*	*
果物		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
ソーセージとキャベツの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(少々) ・塩胡椒(少々) * *	□副材料	ソーセージ 240g キャベツ 240g ミックスベジタブル 100 *	1) 材料を切り、炒める。
	*		
マカロニサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * *	□副材料	マカロニ 少々 ハム 40g 胡瓜 180 玉葱 160	1) マカロニを茹でる。 2) 材料を切る。 3) ハム、玉葱を湯通しする。 4) マヨネーズ [※] で和える。
	*		
長葱と麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料	長葱 50 若布 大さじ3 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。