

□夕食		□材料	□手順概要
カジキのパン粉焼き ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(少々) ・ウスター(少々) *	□副材料 パン粉 少々 小麦粉 少々 玉子 1ヶ (参考: nr0**)	かじき 9ヶ * ミックスベジタブル 180 カイワレ 50 *	1) ミックスベジタブルを茹で、カイワレと混ぜる。 2) カジキに塩胡椒、小麦粉、溶き玉子、パン粉をつけ、両面焼く。 3) 1)を付け合わせ、ソースをかける。 * *
トマトサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 *	トマト 240 青菜 200 大根 260 胡瓜 180 *	1) 材料を切り、青菜を茹でる。 2) ドレッシングで和える。 * * *
高野豆腐と里芋の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2～) *	□副材料 *	高野豆腐 2枚 白菜 220 里芋 250 人参 120	1) 材料を切り、煮る。 * * *
じゃが芋とアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 * *	じゃが芋 160 アゲ 100 * *	* * *
ご飯 *		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
鶏ササミとしめじの炒め物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 梅肉 少々	ササミ 165g しめじ 140 人参 120 長葱 60 *	1) 材料を切る。 2) しめじ、人参、長葱を茹でる。 3) 梅肉、ドレッシングで和える。 *
もやしと白滝の胡麻和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・醤油(少々) ・胡麻油(少々) *	□副材料 胡麻 大さじ5	もやし 400 白滝 160g 鮭ソボロ 50g インゲン 100	1) 白滝を切り、もやし、インゲンと茹でる。 2) 調味料、胡麻、鮭ソボロで和える。 * *
ニラと玉子の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	ニラ 100 玉子 2ヶ 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。