

□夕食	□材料	□手順概要
鮭フライ ■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) * *	鮭 13ヶ * しめじ 260 インゲン 100 人参 240 *	1) 鮭に塩胡椒、小麦粉、たまご、パン粉をし、油で、揚げる。 2) 野菜を切り、塩胡椒で炒める。*付け合わせ 3) 鮭に野菜を添え、ウスターソースをかける。 * *
トマトとコーンのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * * *	トマト 400 コーン 140 キャベツ 320 * *	1) 材料を切り、ドレッシングで和える。 * * * *
青菜とハムの胡麻和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	青菜 460 ハム 120g * *	1) 材料を切り、茹でる。 2) 胡麻、ドレッシングで和える。 * *
白菜と五色豆のスープ ■参考調味料 ・コンソメ(4ヶ) ・酒、味醂(大さじ2) ・醤油(少々)	白菜 460 五色豆 240 * * *	1) 白菜を切り、五色豆、調味料と煮る。 * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
カニカマと豆もやしの和え物 ■参考調味料 ・胡麻油(少々) ・ポン酢醤油(少々) *	カニカマ 160g 豆もやし 200 胡瓜 200 * *	1) 材料を切り、調味料で和える。 * * *
大根とピーマンのソボロ炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～)	大根 380 ピーマン 200 鶏ソボロ 50g * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
長葱と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * *	長葱 180 豆腐 300g 若布 大さじ3 *	* * * *
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。