

□夕食	□材料	□手順概要	
トンカツ ■参考調味料 ・サラダ油(鍋底3cm～) ・塩胡椒(少々) ・ウスターソース(少々) * *	□副材料 小麦粉 少々 玉子 ケ パン粉 少々 (参考:nr0**)	豚肉 1250g * キャベツ 450 ミニトマト 180 * *	1)豚肉をスジ切り、塩胡椒で下味をつける。 2)サラダ油を加熱し、鳥肉に小麦粉、溶き玉子、をパン粉をふり、油揚げする。 3)トンカツを食べやすい大きさに切り、配膳。 *一人、2/3枚程度を目安にして下さい。 4)キャベツとトマトを切り、添え、ウスターソースをかける。
ひじき煮 ■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～) ・砂糖(少々) ・胡麻油(大さじ1)	□副材料 *	ひじき 砂糖煮済 人参 160 椎茸 180 アゲ 80 * *	1)材料を切る。 2)胡麻油で炒め、調味料、水で煮る。 * * *
青菜とキノコのおひたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・酒(大さじ1) ・ポン酢醤油(少々) *	□副材料 花カツオ 1袋	青菜 440 しめじ 240 エノキ 160 もやし 400 * *	1)材料を切り、出汁素、酒、少量の水で煮る。 2)ポン酢醤油、花カツオで調味する。 * *
赤出汁 ■参考調味料 *赤味噌 * *	□副材料 *	なめこ 180 小葱 40 * *	* * *
ご飯 果物		* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要	
鶏ムネ肉梅肉和え ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(少々) *	□副材料 梅肉 少々	鶏肉 410g 大根 430 カイワレ 50 * *	1)材料を切る。 2)鶏肉、大根を煮びたし。 3)梅肉、カイワレで和える。 *
白菜と味付もやしの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) *	□副材料 *	白菜 500 味付もやし 240 人参 160 * *	1)材料を切る。 2)白菜、人参を茹でる。 3)ドレッシングで和える。 * * *
長葱と若布の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	長葱 160 若布 大さじ5 麩 2ヶ/人相 * *	* * *
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。