

| □夕食 | □材料 | □手順概要 |
|---|--|--|
| 焼き魚 ■参考調味料 ・醤油(少々) * * * * | 魚 13ヶ * 大根 350 大葉 少々 * * | 1) 大根をおろす。* 大葉と付け合わせ 2) 魚を焼く。 3) 魚に、大葉、大根おろしを添え、醤油をかける。 * * * |
| サツマアゲの生姜焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・出汁素(大さじ1) ・ポン酢醤油(少々) * * | サツマアゲ 200g 生姜 少々 もやし 400 コーン 280 * | 1) サツマアゲを切る。 2) 生姜をおろす。 3) 材料を炒め、ポン酢醤油で調味する。 * * |
| オクラ納豆 ■参考調味料 ・添付タレ(適宜) | □副材料 * | オクラ 150 納豆 12ヶ * * |
| ホウレンソウと人参の味噌汁 ■参考調味料 | □副材料 | ホウレンソウ 180 人参 150 麩 2ヶ/人相当 * * |
| キャベツと若布の酢の物 ■参考調味料 ・酢(大さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・ドレッシング(少々) | □副材料 花カツオ 1袋 * | キャベツ 450 パプリカ 110 若布 大さじ5 * * |
| ご飯 * | * * | * * |

| □朝食 | □材料 | □手順概要 |
|---|----------------------|--|
| 竹輪と小松菜の炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2〜) | □副材料 * | 竹輪 150g 小松菜 440 人参 220 * * |
| 白菜の鮭ほぐし和え ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * | □副材料 胡麻 大さじ5 * | 白菜 420 鮭ほぐし身 50g インゲン 90 * * |
| 大根とミョウガの味噌汁 ■参考調味料 * * | □副材料 * | 大根 200 ミョウガ 60 * * * |
| 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。