

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉生姜焼き ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・塩胡椒(少々) ・味醂(大さじ3) ・麵つゆ(大さじ2～) ・ドレッシング(少々) (参考: nr0**)	豚肉 900g 玉葱 600 * キャベツ 630 トマト 300 カイワレ 50 *	1) キャベツ、トマト、カイワレを切る*付け合わせ 2) 生姜をおろし、調味料と合わせる。 3) 玉葱、豚肉を切り、2)で炒める。 4) 配膳時、1)を添え、ドレッシングをかける。 * *
厚揚げと蕪の煮びたし ■参考調味料 ・酒(大さじ2) ・出汁素(大さじ2) ・ポン酢醤油(少々) * *	厚揚げ 360g 蕪・菜 500 * * *	1) 材料を切り、煮る。 2) 鶏ソボロ、ポン酢醤油を加え、和える。 * * *
ポテトサラダ ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) *	じゃが芋 350 ハム 120g 人参 180 胡瓜 210	1) 材料を切る。 2) じゃが芋、人参を茹で、つぶす。 3) ハム、胡瓜を加え、マヨネーズで和える。 *
ニラと玉子のスープ ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ3) ・酒、味醂(大さじ1) ・醤油(大さじ1～)	ニラ 120 玉子 3ヶ 麩 2ヶ/人相当 *	1) ニラを切り、煮る。 2) 溶き玉子を加え、固まったら火を止める。 3) 麩を加える。
ご飯 果物	* *	* * 生姜焼き付け合わせ用

□朝食	□材料	□手順概要
ツナと茄子の炒め物 ■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～) ・出汁素(大さじ1)	ツナ缶 140g 茄子 270 人参 260 ピーマン 30 *	1) 野菜を切り、炒める。 2) 火を止めて、ツナ、胡麻を加え、混ぜる。 * *
青菜とソーセージのマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) *	青菜 240 もやし 200 ソーセージ 250g	1) 材料を切り、茹で、マヨネーズで和える。 * * *
しめじと若布の味噌汁 ■参考調味料 * *	しめじ 160 若布 大さじ5 * * *	* * * * *
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。