

□夕食	□材料	□手順概要
焼きビーフン(おかず) ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2～) ・塩胡椒(少々) ・醤油(少々) * *(参考: nr0**)	ケンミンビーフン 挽肉 長葱 青菜 パプリカ 椎茸	1) 具を切り、炒める。 2) ケンミンビーフンの作り方を参照願います。 * 水が多すぎると、麺が粉々になります。
鶏ササミとキャベツの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	鶏ササミ キャベツ 人参 * * *	1) 材料を切り、茹で、ドレッシングで和える。 * * * *
エノキと厚揚げの煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(大さじ1～) ・胡麻油(少々)	エノキ 厚揚げ ブロッコリ ツナ缶	1) 材料を切り、煮る。 * ツナは、火を止めてから加える。 * *
ペーコン玉子スープ ■参考調味料 ・コンソメ(4ケ) ・酒、醤油(大さじ2～) ・サラダ油(大さじ1)	玉葱 ペーコン 玉子 *	1) 材料を切り、一度炒める。 2) 調味料、水を加え煮、溶き片栗粉を加える。 *
ご飯	*	*
果物	*	*

□朝食	□材料	□手順概要
五色豆とミートボールのトマト煮 ■参考調味料 ・トリカラ(大さじ1) ・醤油(大さじ2) ・酒(大さじ2) *	五色豆 ミートボール トマト缶 * *	1) 材料を煮る。 * * *
豆苗とコンビーフの炒め物 ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々)	豆苗 もやし コンビーフ 玉葱	1) 豆苗、もやし、玉葱を切る。 2) コンビーフをほぐし加え、炒める。 * *
人参と大根の味噌汁 ■参考調味料 * *	人参 大根 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。