

| □夕食                                                                       |                | □材料                                                           | □手順概要                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 五目うどん<br>■参考調味料<br>・サラダ油(大さじ2)<br>・塩胡椒(少々)<br>・酒(大さじ2)<br>・ウスターソース(大さじ4～) | □副材料<br>青のり 少々 | うどん麺 11玉<br>豚肉 540g<br>椎茸 150<br>キャベツ 520<br>長葱 140<br>人参 180 | 1) 材料を切り、炒める。<br>2) 麺を茹で、材料に加え、炒める。<br>* 熱湯にくぐらせても良い。<br>3) うどんを盛り、青のりをふる。<br>*<br>* |
|                                                                           | (参考: nr0**)    |                                                               |                                                                                      |
| 白菜サラダ<br>■参考調味料<br>・ドレッシング(少々)<br>*<br>*<br>*                             | □副材料<br>*      | 白菜 350<br>白滝 160<br>ピーマン 200<br>ミニトマト 140<br>*                | 1) 材料を切り、ドレッシングで和える。<br>* 白滝は、湯通しする。<br>*<br>*<br>*<br>*                             |
|                                                                           |                |                                                               |                                                                                      |
| 里芋とアゲの味噌煮<br>■参考調味料<br>・出汁素(大さじ1)<br>・味噌(少々)<br>・味噌(大さじ2)<br>*            | □副材料<br>*      | 里芋 200<br>竹の子 140<br>アゲ 80g<br>*                              | 1) 材料を切り、煮る。<br>*<br>*<br>*                                                          |
|                                                                           |                |                                                               |                                                                                      |
| しめじともやしのおすまし<br>■参考調味料<br>*<br>*<br>*                                     | □副材料<br>*<br>* | しめじ 150<br>もやし 200<br>麩 2ヶ/人相当<br>*                           | *<br>*<br>*<br>*                                                                     |
|                                                                           |                |                                                               |                                                                                      |
| *<br>果物                                                                   |                | *<br>*                                                        | *<br>*                                                                               |

| □朝食                                                                       |                | □材料                                     | □手順概要                             |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| ハム青菜炒め<br>■参考調味料<br>・サラダ油(大さじ1)<br>・味噌(大さじ2)<br>・醤油(大さじ2～)<br>・塩胡椒(少々)    | □副材料<br>*      | ハム 120g<br>青菜 240<br>パプリカ 180<br>*<br>* | 1) 材料を切り、炒める。<br>*<br>*<br>*<br>* |
|                                                                           |                |                                         |                                   |
| エントウと高野豆腐の煮物<br>■参考調味料<br>・出汁素(大さじ1)<br>・味噌(大さじ2)<br>・砂糖(大さじ1)<br>・醤油(少々) | □副材料<br>*<br>* | 高野豆腐 4ヶ<br>エントウ 120<br>じゃが芋 280         | 1) 材料を切り、煮る。<br>*<br>*<br>*       |
|                                                                           |                |                                         |                                   |
| 大根と人参の味噌汁<br>■参考調味料<br>*<br>*                                             | □副材料<br>*      | 大根 240<br>人参 180<br>*<br>*              | *<br>*<br>*<br>*                  |
|                                                                           |                |                                         |                                   |
| ご飯<br>*                                                                   |                | *<br>*                                  | *<br>*                            |

□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。