□夕食		□材料	□手順概要
牛肉当座煮		<b>牛肉</b> 800g	1)材料を切り、生姜をおろし、炒める。
■参考調味料	□副材料	1	2)水少々、調味料を加え、煮しめる。
・サラダ油(大さじ2)	生姜 少々	白滝 480	
	工女 ツベ		
・トリカラ(大さじ1)		人参 210	
・砂糖(大さじ3)		舞茸 140	
・味醂(大さじ3)		*	*
・麺つゆ(大さじ2~)	(参考:nr0**)		
オロシ納豆		大根 400	1)大根をおろす。
■参考調味料	□副材料	納豆 11ケ	2)納豆を混ぜ、添付タレ、青のりを加える。
・添付タレ(少々)	<b>花カツオ</b> 1袋	*	*
*		*	*
*		*	*
*			•
*			
ナル パル 1、たた 本公 か しい ユ		Je 1. 0 *W) 500	1 ) 十十岁
キャベッと竹輪の炒め		1 '	1)材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	<b>竹輪</b> 260g	
・出汁素(大さじ1)	*	ミックスヘンジタフル	*
・サラダ油(大さじ1)		120	*
・味醂(大さじ2)			
•醤油(少々)			
なめこと長葱のおすまし		なめこ 80	*
■参考調味料	□副材料	<b>長葱</b> 130	*
*	*	*	*
*	*	*	
*			
ご飯	1	*	*
ご飯 *		*	* *
*		*	*
<b>*</b> □朝食		<b>*</b> □材料	<b>★</b> □手順概要
* □朝食   青菜タラコ和え		* □材料 タラコほぐし身 50g	* □手順概要 1)青菜、もやしを切り、茹でる。
<b>*</b> □朝食	□副材料	* □材料 タラコほぐし身 50g	<b>★</b> □手順概要
* □朝食	□副材料 *	* □材料 タラコほぐし身 50g	<ul><li>★</li><li>□手順概要</li><li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li><li>2) タラコ、マヨネーズで和える。</li></ul>
* □朝食 青菜タラコ和え ■参考調味料		* □材料 タラコほぐし身 50g 青菜 400	<ul><li>★</li><li>□手順概要</li><li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li><li>2) タラコ、マヨネーズで和える。</li></ul>
* □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料   マヨネーズ (少々)		* □材料 タラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200	<ul><li>*</li><li>□手順概要</li><li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li><li>2) タラコ、マヨネース・で和える。</li><li>*</li></ul>
* □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料   •マヨネーズ(少々)   *		* □材料 タラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 *	<ul><li>*</li><li>□手順概要</li><li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li><li>2) タラコ、マヨネース・で和える。</li><li>*</li></ul>
* □朝食   青菜クラコ和え   参考調味料   マヨネース*(少々)   *   *		* □材料 タラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 *	<ul><li>*</li><li>□手順概要</li><li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li><li>2) タラコ、マヨネース・で和える。</li><li>*</li></ul>
* □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料   •マヨネース*(少々)   *   *		* □材料 タラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 *	<ul><li>*</li><li>□手順概要</li><li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li><li>2) タラコ、マヨネースで和える。</li><li>*</li><li>*</li></ul>
* □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	*	*  □材料  夕ラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 * *  *  #  #  #  #  120g	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネース・で和える。</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
*  □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料   ・マヨネーズ(少々)   *   *   *   *   *   *   *   *   *   *		*  □材料  タラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 * * *  蒲鉾 120g 茄子 300	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネース・で和える。</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul> 1) 材料を切り、炒める。 *
*  □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *  蒲鉾とピーマンの炒め物   参考調味料 ・出汁素(大さじ1)	* □副材料 *	*  □材料  夕ラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 * *  *  #  #  #  #  120g	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネース*で和える。</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
*  □朝食  青菜タラコ和え  ■参考調味料 ・マヨネース・(少々)  *  *  *  蒲鉾とピーマンの炒め物  ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・サラダ油(大さじ2)		*  □材料  タラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 * * *  蒲鉾 120g 茄子 300	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネース・で和える。</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul> 1) 材料を切り、炒める。 *
*  □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料   ・マヨネーズ (少々)   *   *   *   *   *   *   #   #   #   #   #   #   #   #   #   #	* □副材料 *	*  □材料  タラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 * * *  蒲鉾 120g 茄子 300	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネース*で和える。</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
* □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * *  *  蒲鉾とピーマンの炒め物   参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々)	* □副材料 *	*  □材料  夕ラコほぐし身 50g 青菜 400  もやし 200  *  *  猫鉾 120g  茄子 300 人参 210	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネースで和える。</li> <li>*</li> </ul>
*  □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料   ・マヨネーズ (少々)   *   *   *   *   *   *   *   *   *   *	* □副材料 * *	*    対料   F7コほぐし身 50g   青菜 400 もやし 2000 * * * * * * * * * * * * * * * * *	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネース・で和える。</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
* □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * *  *  蒲鉾とピーマンの炒め物   参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ1) ・醤油(少々)	* □副材料 *	*  □材料  タラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 * * *	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネースで和える。</li> <li>*</li> </ul>
*  □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料   ・マヨネーズ (少々)   *   *   *   *   *   *   *   *   *   *	* □副材料 * *	*    対料   F7コほぐし身 50g   青菜 400 もやし 2000 * * * * * * * * * * * * * * * * *	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネース・で和える。</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> <li>*</li> </ul>
*  □朝食   青菜タラコ和え   参考調味料   ・マヨネーズ (少々)   *   *   *   *   *   *   *   *   *   *	* □副材料 * * □副材料	*  □材料  タラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 * * *	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネースで和える。</li> <li>*</li> </ul>
* □朝食   青菜タラコ和え   ■参考調味料   ・マヨネース*(少々)   *   *   *   *   *   *   *   *   *   *	* □副材料 * * □副材料	*  □材料  Pラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 * *  猫鉾 120g 茄子 300 人参 210   数 2//人相当 カイワレ 50 若布 大さじ3	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネース・で和える。</li> <li>*</li> </ul>
* □朝食   青菜タラコ和え   ■参考調味料   ・マヨネース*(少々)   *   *   *   *   *   *   *   *   *   *	* □副材料 * * □副材料	*  □材料  Pラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 * *  猫鉾 120g 茄子 300 人参 210   数 2//人相当 カイワレ 50 若布 大さじ3	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネース・で和える。</li> <li>*</li> </ul>
*  □朝食   青菜タラコ和え   ●参考調味料   ・マヨネーズ (少々)   *   *   *   *   *   *   *   *   *   *	* □副材料 * * □副材料	*  □材料  タラコほぐし身 50g 青菜 400 もやし 200 * * *	<ul> <li>*</li> <li>□手順概要</li> <li>1) 青菜、もやしを切り、茹でる。</li> <li>2) タラコ、マヨネース*で和える。</li> <li>*</li> </ul>

<sup>□</sup>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。