

□夕食	□材料	□手順概要
麻婆茄子 ■参考調味料 ・添付ソース(人数分) ・胡麻油(少々) * *	□副材料 * (参考:nr0**)	麻婆茄子素 8人分 * 挽肉 230g * 茄子 900 * ピーマン 130 * 長葱 110 *
茹でキャベツと豚肉の和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 *	豚肉 470g キャベツ 370 人参 300 * * * * *
キノコツナマヨネーズ和え ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * * *	□副材料 *	エノキ 180 エリンギ 240 胡瓜 250 * ツナ缶 140g *
春雨スープ ■参考調味料 ・トリガラ(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 *	春雨 戻し済み * ニンニク 少々 * 青菜 280 * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
舞茸と鶏ササミの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(大さじ2~) ・酒(大さじ2)	□副材料 胡麻 大さじ3	舞茸 150 玉葱 270 鶏ササミ 180g * * * *
大豆と白菜の煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2~)	□副材料 *	大豆 150 もやし 200 * 白菜 400 * *
大根と人参の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	大根 340 * 人参 100 * * * * *
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。