

□夕食		□材料	□手順概要
五目炊込みご飯 ■参考調味料 ・胡麻油(大さじ1) ・塩胡椒(少々) * *	□副材料 生姜 少々 (参考:nr0**)	炊込ご飯素 6合分 米 6合 鶏肉 440g しめじ 140 長葱 180 *	1) 生姜をおろし、鶏肉、しめじ、長葱を細かく切る。 2) 炊飯器に1)と素、米をセットし、炊飯する。 * * * *
大根と胡瓜の浅漬け ■参考調味料 ・浅漬け素(少々) * * *	□副材料 *	大根 300 胡瓜 290 人参 170 * *	1) 材料を切り、浅漬け素で漬ける。 * * * *
牛肉の胡麻炒め ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・トレッシング(少々)	□副材料 胡麻 大さじ3	牛肉 500g パプリカ 180 じゃが芋 470 *	1) 材料を切り、炒める。 2) 胡麻、トレッシングで和える。 * *
なめこ味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	なめこ 80 若布 大さじ5 * *	* * *
* 果物		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
味付もやしとハムの炒め物 ■参考調味料 ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ1) ・ポン酢醤油(少々) *	□副材料 *	味付もやし 200 ハム 120g ピーマン 200 * *	1) 材料を切り、炒める。 * * *
切干大根 ■参考調味料 ・麺つゆ(大さじ2～) ・味醂(大さじ3) ・サラダ油(大さじ1) *	□副材料 *	切干 砂糖煮済 人参 170 椎茸 120 鶏ササミ 260g *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * *
青菜と麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	青菜 240 麩 2ヶ/人相当 * *	* * * *
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。