□夕食		□材料		□手順概要
焼き魚		魚	11ヶ	1)魚を焼く。
■参考調味料	□副材料	＊		2)材料を切る。
・醤油(少々)	＊	＊		3)ニラ、茄子を炒める。＊付け合わせ
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(少々)		ニラ	80	4)魚に、3)とｶｲﾜﾚ、ﾐﾆﾄﾏﾄを添える。
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)		茄子	380	＊
・酒(大さじ2)		ｶｲﾜﾚ	100	＊
	(参考:nr0**)	ﾐﾆﾄﾏﾄ	280	
南瓜ｻﾗﾀﾞ		南瓜	450	1)南瓜、人参を切り、茹で、つぶす。
■参考調味料	□副材料	ｲﾝｹﾞﾝ	110	2)ｲﾝｹﾞﾝ、ハムを切り、加え、ﾏﾖﾈｰｽﾞで和える。
・ﾏﾖﾈｰｽﾞ(少々)	＊	ハム	160g	＊
＊		人参	130	＊
＊		＊		＊
＊				
五目ひじき煮		ひじき	砂糖煮済	1)材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	＊		＊
・出汁素(大さじ2)	＊	人参	130	＊
・味醂(大さじ3)		鶏肉	250g	＊
・麺つゆ(大さじ2～)		ｴﾘﾝｷﾞ	320	
		大豆	150	
ｴﾉｷとﾌｷの味噌汁		ｴﾉｷ	240	＊
■参考調味料	□副材料	フキ	200	＊
＊	＊	若布	大さじ3	＊
＊		＊		
ご飯		＊		＊
＊		＊		＊

□朝食		□材料		□手順概要
小松菜とﾍﾞｰｺﾝの炒め物		小松菜	320	1)材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	ﾍﾞｰｺﾝ	130g	＊
・醤油(少々)	＊	もやし	200	＊
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ1)		＊		＊
・味醂(大さじ2)		＊		
＊				
茹で玉子とﾚﾀｽのｻﾗﾀﾞ		玉子	4ヶ	1)材料を切る。
■参考調味料	□副材料	レタス	200	2)玉子を茹で、崩す。
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(少々)	＊	胡瓜	300	3)ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。
＊		人参	260	＊
ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙｽｰﾌﾟ		ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ		＊
■参考調味料	□副材料		90	＊
・ｺﾝｿﾒ、塩胡椒、酒、醤油		玉葱	350	
ﾎｯﾄﾄﾞｯｸﾞ		ﾄﾞｯｸﾞﾊﾟﾝ	9ヶ	1)ﾊﾟﾝに具、ｿｰｾｰｼﾞ、ﾁｰｽﾞを挟み、ｹﾁｬｯﾌﾟ
■参考調味料	□副材料	ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ	9枚	を塗る。
・ｹﾁｬｯﾌﾟ(少々)	＊	ｿｰｾｰｼﾞ	調理済	2)配膳前、レンジで加熱する。
＊		具	調理済	＊
＊		＊		＊
＊		＊		＊

□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。