

□夕食		□材料	□手順概要
中華風炊込みご飯 ■参考調味料 ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・酒、味醂(大さじ3) ・トリカラ(大さじ3)	□副材料	豚肉 430g	1) 豚肉、野菜を切り炒める。
	*	長葱 100	2) 炊飯器に米、2)、調味料をセットする。
大根と胡瓜の胡麻和え ■参考調味料 ・酢(大さじ1) ・砂糖(小さじ1) ・出汁素(大さじ2) ・麺つゆ(少々)	□副材料	生姜 少々	3) 炊飯後、調味して醤油で整える。
	(参考: nr0**)	米 6合 *	
キムチと鶏ササミの炒め物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2～)	□副材料	椎茸 150 *	
	*	ニラ 70 *	
キクラゲと豆苗のスープ ■参考調味料 ・コンソメ(4ケ) ・塩胡椒、カレー粉(少々) ・胡麻油(少々)	□副材料	パプリカ 200	1) 材料を細切り。*エノキは茹でる。
	*	大根 480	2) 調味料、胡麻で和える。
* ヨーグルト	□副材料	胡瓜 220 *	
	*	エノキ 180 *	
キクラゲ 戻し済	□副材料	* *	
	*	豆苗 100 *	
* ヨーグルト	□副材料	インゲン 120 *	
	*	* *	

□朝食		□材料	□手順概要
しめじと大豆の切干 ■参考調味料 ・醤油(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1) ・味醂(大さじ2) ・出汁素(大さじ2)	□副材料	切干 砂糖煮済	1) 材料を切り、炒め煮する。
	*	しめじ 140 *	
カニカマと小松菜の炒め物 ■参考調味料 ・トressing(少々) ・サラダ油(大さじ1) ・塩胡椒(少々)	□副材料	大豆 150 *	
	*	* *	
つるむらさきと麩の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料	カニカマ 160g	1) 材料を切り、炒める。
	*	小松菜 400	2) トressingで和える。
ご飯 *	□副材料	* 200 *	
	*	麩 2ケ/人相当 *	
* *	□副材料	* *	
	*	* *	

□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。