

□夕食	□材料	□手順概要
カジキのトマト煮 ■参考調味料 ・醤油(少々) ・塩胡椒(少々) ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ3) ・コンソメ(2ケ)	□副材料 * (参考:nr0**)	カジキ 11ケ * 玉葱 260 ピーマン 200 トマト缶 240 舞茸 80 *
鶏肉と青菜の白和え風 ■参考調味料 ・麵つゆ(少々) ・出汁素(大さじ2) * *	□副材料 胡麻 大さじ3	鶏肉 330g 豆腐 300g 青菜 400 * *
レンコンのキンピラ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・砂糖、胡麻油(大さじ1) ・麵つゆ(大さじ2～) ・味醂(大さじ3)	□副材料 *	レンコン 140 人参 240 蒲鉾 120g * *
小葱と大根の味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 *	小葱 40 大根 230 若布 大さじ3 *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
スッキーニと野菜揚げのさっと煮 ■参考調味料 ・醤油(大さじ2) ・サラダ油(大さじ1) ・酒(大さじ3) ・出汁素(大さじ2)	□副材料 *	スッキーニ 320 野菜揚げ 220g 玉葱 260 * *
白菜と鮭ほぐし身の和え物 ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * *	□副材料 *	白菜 380 人参 240 鮭ほぐし身 50g * *
しめじと麩のおすまし ■参考調味料 * *	□副材料 *	しめじ 160 麩 2ケ/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。