

□夕食	□材料	□手順概要
洋風チラシ寿司 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * *	□副材料 * (参考:nr0**)	チラシ寿司素 8人分 米 5合 鮭ほぐし身 50g 小松菜 570 * スッキーニ 280 * ハﾟﾌﾟﾘｶ 180 * 胡瓜 110
キャベツのソボロあんかけ ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・醤油(大さじ2~) ・胡麻油(大さじ2) ・味醂(大さじ3) *	□副材料 片栗粉 少々	キャベツ 550 人参 190 挽肉 230g * * * *
厚揚げの生姜炒め ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2~) ・酒(大さじ2) *	□副材料 生姜 少々	厚揚げ 370g エリンギ 130 * 玉葱 300 * じゃが芋 240 *
素麺と鶏肉のおすまし ■参考調味料 * * *	□副材料 *	素麺 4束 * 鶏肉 250g * 長葱 120 * *
* ヨーグルト	*	*

□朝食	□材料	□手順概要
ベーコンエッグ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1~) ・酒(大さじ2) ・塩胡椒(少々)	□副材料 *	ベーコン 100g 玉子 9ヶ * * * *
インゲンとブロッコリの和え物 ■参考調味料 ・マヨネーズ(少々) * *	□副材料 *	インゲン 90 ブロッコリ 180 人参 190 * ツナ缶 140g *
ピーマンとしめじの味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	ピーマン 130 * しめじ 140 * 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。