

□夕食	□材料	□手順概要
五目そうめん ■参考調味料 ・麺つゆ(適量) ・醤油(少々) ・酒(少々) ・出汁素(大さじ2)	□副材料 * * (参考:nr0**)	素麺 13束 蒲鉾 120g 青菜 500 椎茸 150 人参 140 長葱 120
水菜とパプリカの和え物 ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * * *	□副材料 *	水菜 240 パプリカ 270 コーン 250 * *
茄子生姜焼き ■参考調味料 ・醤油(少々) ・サラダ油(少々) * *	□副材料 花かつお 2袋	茄子 460 生姜 少々 * *
里芋と鶏肉の煮物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(少々) *	□副材料 *	里芋 240 インゲン 110 鶏肉 540g *
* ヨーグルト	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
大根豚肉煮 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・ポン酢醤油(大さじ2~) ・酒(大さじ2)	□副材料 *	豚肉 360g 大根 320 ピーマン 140 * *
レンコンキンピラ ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・砂糖(大さじ2) ・麺つゆ(大さじ2~)	□副材料 胡麻 大さじ3	レンコン 200 人参 190 大豆 150 * *
アゲともやしの味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	もやし 200 アゲ 100g 小葱 40 * *
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。