

| □夕食                                                                                 | □材料                                                  | □手順概要                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 冷やし豚ゴマしゃぶ<br><b>■参考調味料</b><br>・胡麻ダレ(少々)<br>*<br>*<br>*                              | 薄切り豚肉 600g<br>*<br>大根 150<br>*<br>レタス 120<br>トマト 250 | 1) 材料を切る。* 野菜は突き合わせ<br>2) 豚肉を茹で、冷やす。<br>3) 配膳時、ゴマダレをかける。<br>*<br>*<br>* |
| インゲンもやし胡麻和え<br><b>■参考調味料</b><br>・胡麻油(小さじ1)<br>・出汁素(小さじ1)<br>・醤油(大さじ1～)<br>・砂糖(大さじ1) | インゲン 70<br>もやし 200<br>*<br>*<br>*                    | 1) 材料を切り、茹でる。<br>2) 調味料、胡麻で和える。<br>*<br>*<br>*                          |
| 高野豆腐の煮物<br><b>■参考調味料</b><br>・出汁素(大さじ1)<br>・醤油(大さじ1～)<br>・酒(大さじ1)<br>*               | 高野豆腐 1枚<br>舞茸 70<br>人参 70<br>じゃが芋 200                | 1) 材料を切り、煮る。<br>*<br>*<br>*                                             |
| オクラの味噌汁<br><b>■参考調味料</b><br>*<br>*                                                  | オクラ 70<br>トロ昆布 少々<br>又は若布<br>*                       | *<br>*<br>*                                                             |
| ご飯<br>*                                                                             | *<br>*                                               | *<br>*                                                                  |

| □朝食                                                                     | □材料                                    | □手順概要                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 南瓜サラダ<br><b>■参考調味料</b><br>・ドレッシング(少々)<br>*<br>*<br>*                    | 南瓜 150<br>ブロッコリ 90<br>白菜 180<br>*<br>* | 1) 材料を切り、茹でる。<br>2) ドレッシングで和える。<br>*<br>* |
| エリンギとハムのバター炒め<br><b>■参考調味料</b><br>・バター(少々)<br>・酒(大さじ1)<br>・塩胡椒(少々)<br>* | エリンギ 110<br>ハム 70g<br>人参 80            | 1) 材料を切り、炒める。<br>*<br>*<br>*              |
| 青菜と大根の味噌汁<br><b>■参考調味料</b><br>*<br>*                                    | 青菜 100<br>大根 100<br>*<br>*             | *<br>*<br>*<br>*                          |
| ご飯<br>*                                                                 | *<br>*                                 | *<br>*                                    |

□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。