□夕食		□材料		□手順概要
鮭の塩焼き		鮭	11ｹ	1）大根をおろし、ｶｲﾜﾚを切る。＊付け合わせ
■参考調味料	□副材料	＊		2）鮭をグリルかﾌﾗｲﾊﾟﾝで焼く。
＊	＊	大根	400	3）大根おろし、ｶｲﾜﾚを添え、醤油をさす。
・醤油（少々）		ｶｲﾜﾚ	100	
＊		＊		
＊		＊		＊
	（参考：nr0**）			
ﾋﾟｰﾏﾝと白菜のｱﾝｶｹ		ﾋﾟｰﾏﾝ	200	1）ﾋﾟｰﾏﾝ、白菜を切り、炒め煮。
■参考調味料	□副材料	白菜	470	2）鶏ｿﾎﾞﾛ、溶き片栗粉を加え、ｱﾝｶｹする。
・出汁素（大さじ2）	片栗粉　少々	鶏ｿﾎﾞﾛ	50g	＊
・醤油（少々）		＊		＊
・ｻﾗﾀﾞ油（大さじ1）				
ｴﾘﾝｷﾞとﾍﾞｰｺﾝのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ		ｴﾘﾝｷﾞ	230	1）材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	ﾍﾞｰｺﾝ	90g	＊
・ﾊﾞﾀｰ（少々）	＊	人参	160	＊
・塩胡椒（少々）		＊		＊
・酒（大さじ2）				
大根とアゲの味噌汁		大根	180	＊
■参考調味料	□副材料	ｱｹﾞ	80g	＊
＊	＊	＊		＊
ﾎｳﾚﾝｿｳのおひたし		ﾎｳﾚﾝｿｳ	520	1）ﾎｳﾚﾝｿｳを茹で、切る。
■参考調味料	□副材料	＊		2）花ｶﾂｵ、醤油で和える。
・醤油（少々）	花ｶﾂｵ　2袋	＊		＊
＊				＊
ご飯		＊		＊
＊		＊		＊

□朝食		□材料		□手順概要
ｻﾗﾀﾞﾁｷﾝと胡瓜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え		ｻﾗﾀﾞﾁｷﾝ	110g	1）胡瓜を切り、ﾁｷﾝをほぐす又は切る。
■参考調味料	□副材料	胡瓜	240	2）もやしを茹でる。
・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（少々）	＊	もやし	200	3）ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。
＊		＊		＊
＊		＊		
里芋煮物		里芋	200	1）材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	人参	160	＊
・味醂、酒(大さじ2)	＊	ｲﾝｹﾞﾝ	200	＊
・ポン酢醤油（少々）		＊		＊
・出汁素（大さじ2）				
ｶｼﾞｷ炒め		ｶｼﾞｷ切り身	5ｹ	1）ｶｼﾞｷを一口大に切る。
■参考調味料	□副材料	＊		2）胡麻、調味料と炒める。
・胡麻油（大さじ1）	胡麻　大さじ3	＊		＊
・塩胡椒、酒（少々）				
じゃが芋と若布の味噌汁		じゃが芋	300	＊
■参考調味料	□副材料	若布	大さじ5	＊
＊	＊			＊
＊				
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。