

□夕食		□材料	□手順概要
五目おこわ ■参考調味料 * * * *	□副材料 *	もち米 4合	1) 鶏肉を小さく切り、湯通しする。
	(参考: nr0**)	白米 1.5合 五目炊込素 5合分 * 鶏肉 400g *	2) 炊飯器に、もち米、素、鶏肉を入れ、炊飯。 * * *
オクラおかか和え ■参考調味料 ・醤油(少々) * *	□副材料 花カツオ 2袋	オクラ 210 * * *	1) オクラを解凍する。 2) 醤油、花カツオで和える。 * *
	□副材料 *	ブリ 11ケ * 大根 600 大葉 50 *	1) 大根をおろし、大葉を洗う。 2) ブリを調味料で、煮しめる。 3) 大葉、大根おろしを添える。 *
玉子豆腐 ■参考調味料 ・醤油(少々)	□副材料 *	玉子豆腐 11ケ レタス 240 *	* * *
	□副材料 *	トロ昆布 少々 麩 2ケ/人相当 * * *	1) お湯を沸かし、調味料を加え、弱火。 2) 沸騰する前に、火を止め、麩を入れる。 3) 配膳時、椀にトロ昆布を分け、2)を注ぐ。 *
* ヨーグルト		* *	* *

□朝食		□材料	□手順概要
ベーコンサラダ° ■参考調味料 ・サラダ°油(大さじ1) ・ドレッシング°(少々) *	□副材料 *	ベーコン 110g ミックスベジタブル 180 ブロッコリー 400 トマト 320	1) 材料を切り、ブロッコリーは煮る。 2) ベーコンとミックスベジタブルを炒める。 3) ドレッシング°で和える。 *
	□副材料 *	マカロニ 150g * インゲン 90 パプリカ 150	1) 材料を切る。 2) マカロニを茹でる。 3) 調味料、少量の水で煮る。 *
* ■参考調味料 * *	□副材料 *	* * *	* * *
	□副材料 *	ドッグパン 9ケ スライスチーズ° 9枚 ソーセージ° 調理済 具(キャベツ) 調理済	1) パンにチーズ°、ソーセージ°、具を挟む。 2) 配膳時、ケチャップ°をかけ、レンジで温める。 *
* *		* *	* *

□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。