| □夕食 | | □材料 | | □手順概要 |
|---|---|---|---|---|
| ポークｼﾞﾝｼﾞｬｰ | | 豚肉 | 750g | 1)材料を切り炒める。 |
| ■参考調味料 | □副材料 | ＊ | | ＊ |
| ・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2) | 生姜 少々 | ﾋﾟｰﾏﾝ | 130 | ＊ |
| ・塩胡椒、醤油(少々) | | ﾏｯｼｭﾙｰﾑ | 50 | ＊ |
| ・味醂(大さじ3) | | 玉葱 | 280 | ＊ |
| ・砂糖(大さじ1) | | ＊ | | ＊ |
| ・ｺﾝｿﾒ(2ｹ) | (参考:nr0**) | | | |
| ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ | | ｷｬﾍﾞﾂ | 420 | 1)材料を切り、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。 |
| ■参考調味料 | □副材料 | ｺｰﾝ | 140 | ＊ |
| ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(少々) | ＊ | ﾆﾝｼﾞﾝ | 200 | ＊ |
| ＊ | | ﾐﾆﾄﾏﾄ | 120 | ＊ |
| ＊ | | | | |
| ＊ | | ＊ | | ＊ |
| ■参考調味料 | □副材料 | ＊ | | ＊ |
| ＊ | ＊ | ＊ | | ＊ |
| ＊ | | ＊ | | ＊ |
| ＊ | | ＊ | | ＊ |
| ■参考調味料 | □副材料 | ＊ | | ＊ |
| ＊ | ＊ | | | ＊ |
| オニオンｽｰﾌﾟ | | ﾆﾝﾆｸ | 少々 | 1)ﾆﾝﾆｸを刻み、しめじと玉葱を切り、煮る。 |
| ■参考調味料 | □副材料 | しめじ | 150 | ＊ |
| ・酒、塩胡椒(少々) | ＊ | 玉葱 | 280 | ＊ |
| ・醤油(少々) | | ＊ | | ＊ |
| ・ﾄﾘｶﾞﾗ(大さじ2) | | | | |
| ご飯 | | ＊ | | ＊ |
| ﾖｰｸﾞﾙﾄ | | ＊ | | ＊ |

| □朝食 | | □材料 | | □手順概要 |
|---|---|---|---|---|
| ナス煮びたし | | ナス | 470 | 1)ナスを切り、やわらかく煮る為に、皮に切れ目を入れる。＊皮をむいても良い。 |
| ■参考調味料 | □副材料 | ＊ | | 2)両面を焼き、出汁、醤油で煮る。 |
| ・胡麻油(大さじ1) | 生姜 少々 | ＊ | | 3)花ｶﾂｵ、ｵﾛｼ生姜をかける。 |
| ・醤油(少々) | 花ｶﾂｵ 2袋 | ＊ | | |
| ・出汁素(大さじ2) | | | | |
| ﾊﾑとｱｽﾊﾟﾗのｿﾃｰ | | ハム | 120g | 1)材料を切り、炒める。 |
| ■参考調味料 | □副材料 | ｱｽﾊﾟﾗ | 210 | ＊ |
| ・ﾄﾘｶﾞﾗ(大さじ1) | ＊ | もやし | 200 | ＊ |
| ・味醂(大さじ2) | | ＊ | | ＊ |
| ・醤油(大さじ1～) | | | | |
| ＊ | | ＊ | | ＊ |
| ■参考調味料 | □副材料 | ＊ | | ＊ |
| ＊ | ＊ | ＊ | | ＊ |
| ＊ | | | | |
| 長葱と豆腐の味噌汁 | | 長葱 | 170 | ＊ |
| ■参考調味料 | □副材料 | 豆腐 | 300g | ＊ |
| ＊ | ＊ | ＊ | | ＊ |
| ＊ | | | | |
| 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。