

□夕食		□材料	□手順概要
焼き魚		魚 9ヶ	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) 魚をフライパンかグリルで焼く。
・醤油(少々)	＊	大根 400	3) 魚に大根おろし、カイワレを添え、醤油をさす。
＊		カイワレ 50	＊
＊		＊	＊
＊	(参考: nr0**)	＊	＊
胡瓜と若布の酢の物		胡瓜 320	1) 若布を戻す。
■参考調味料	□副材料	若布 大さじ5	2) 胡瓜を薄切り。
・ポン酢醤油(少々)	胡麻 大さじ3	＊	3) ポン酢醤油、又は調整した調味料で和える。
又は、酢、出汁素、砂糖		＊	＊
醤油を調整			
南瓜煮物		南瓜 400	1) 野菜を切る。
■参考調味料	□副材料	インゲン 100	2) 挽肉を調味料と少量の水で炒る。
・出汁素(大さじ2)	＊	挽肉 290g	3) 南瓜、水を入れて、煮る。
・味醂(大さじ3)		＊	4) インゲンを入れて、火を止める。
・麵つゆ(大さじ1～)			
＊		＊	＊
■参考調味料	□副材料	＊	＊
＊	＊	＊	＊
アゲと白菜の味噌汁		アゲ 80g	＊
■参考調味料	□副材料	白菜 400	＊
＊	＊	＊	＊
＊		＊	＊
ご飯		＊	＊
＊		＊	＊

□朝食		□材料	□手順概要
厚揚げと白滝の煮物		厚揚げ 340g	1) 材料を切り、煮る。
■参考調味料	□副材料	ブロッコリー 270	＊
・味醂(大さじ2)	＊	白滝 160g	＊
・醤油(少々)		＊	＊
・出汁素(大さじ2)			
人参とツナの和え物		人参 100	1) 人参を切り、もやしと茹でる。
■参考調味料	□副材料	もやし 400	2) ツナ、マヨネーズで和える。
・マヨネーズ(少々)	＊	ツナ缶 140g	＊
＊		＊	＊
＊		＊	＊
■参考調味料	□副材料	＊	＊
＊	＊	＊	＊
＊			
豆腐と青菜の味噌汁		青菜 240	＊
■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。