□夕食		□材料		□手順概要
チキンライス		ご飯	5合分	1)ご飯を炊く。
■参考調味料	□副材料	＊		2)材料を切り、炒める。
・ｹﾁｬｯﾌﾟ(少々)	＊	鶏肉	540g	3)ご飯、調味料を加え、混ぜ加熱する。
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ2)		ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ		＊
・塩胡椒(少々)			100	＊
・ﾄﾘｶﾞﾗ(大さじ2)		しめじ	160	＊
	(参考:nr0**)	玉葱	200	
野菜ポトフ		じゃが芋	420	1)材料を切り、炒め煮する。
■参考調味料	□副材料	人参	160	＊
・ｺﾝｿﾒ(4ｹ)	＊	ｷｬﾍﾞﾂ	300	＊
・醤油、酒、塩胡椒(少々)		ブロッコリ	100	＊
・サラダ油(大さじ2)		ｿｰｾｰｼﾞ	230	
＊		＊		＊
■参考調味料	□副材料	＊		＊
＊	＊	＊		＊
＊		＊		＊
＊				
＊		＊		＊
■参考調味料	□副材料	＊		＊
＊	＊			＊
ﾏｶﾛﾆｽｰﾌﾟ		ﾏｶﾛﾆ	110g	1)ﾏｶﾛﾆを茹でる。
■参考調味料	□副材料	ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	200	2)材料を切り、煮る。
・ﾄﾘｶﾞﾗ(大さじ2)	＊	ｲﾝｹﾞﾝ	50	＊
・塩胡椒(少々)		玉葱	120	＊
・酒(大さじ1)				
＊		＊		＊
＊		＊		＊

□朝食		□材料		□手順概要
ｷﾝﾋﾟﾗｺﾞﾎﾞｳ		牛蒡	270	1)牛蒡を切り、下茹でする。
■参考調味料	□副材料	人参	160	2)人参、ｻﾂﾏｱｹﾞを切り、牛蒡と炒め煮する。
・醤油、味醂(少々)	＊	ｻﾂﾏｱｹﾞ	150g	＊
・胡麻油(大さじ1)		＊		
・出汁素(大さじ2)				
ﾁﾝｹﾞﾝ菜と鶏ササミの和え物		ﾁﾝｹﾞﾝ菜	280	1)ﾁﾝｹﾞﾝ菜を切り、もやしと茹でる。
■参考調味料	□副材料	鶏ササミ	220g	2)鶏ササミを切り、炒める。
・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。
・ｻﾗﾀﾞ油(大さじ1)		＊		＊
・塩胡椒(少々)				
＊		＊		＊
■参考調味料	□副材料	＊		＊
＊	＊	＊		＊
＊				
豆腐長葱と若布の味噌汁		長葱	150	＊
■参考調味料	□副材料	豆腐	300g	＊
＊	＊	若布	大さじ3	＊
＊				
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。