

□夕食	□材料	□手順概要
ブリ大根 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・酒(大さじ4) ・味醂(大さじ3) ・砂糖(大さじ2) ・醤油(少々)	ブリ 9ヶ 大根 470 * 人参 110 もやし 200 *	1) 人参を細切りし、もやしと茹でる。* 付合わせ 2) ブリを湯通しし、水切り。 3) 大根を切り、ブリと煮る。
キャベツ胡瓜とコーンのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング(少々) * *	□副材料 * (参考: nr0**)	1) 材料を切る。 2) キャベツを茹でる。 3) ドレッシングで和える。 *
ナス生姜焼き ■参考調味料 ・味醂(大さじ2) ・麵つゆ(少々) ・サラダ油(大さじ3) *	□副材料 花カツオ 1袋	ナス 590 * 生姜 少々 *
■参考調味料 *	□副材料 *	1) ナスを切り、生姜をおろす。 2) ナスをおろし生姜、調味料で炒める。 3) 花カツオをまぶす。 *
冬瓜長葱とアゲの味噌汁 ■参考調味料 * * *	□副材料 *	冬瓜 450 長葱 120 アゲ 80g * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
ソーセージとブロッコリの炒め物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・醤油、塩胡椒(少々)	□副材料 *	ソーセージ 240g 人参 130 ブロッコリ 200 *
焼き魚 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・酒(大さじ2) ・醤油(少々)	□副材料 *	白身魚 430g * 大根 200 *
■参考調味料 * *	□副材料 *	1) 大根をおろす。 2) 魚を切り分け、焼く。 3) 配膳時、大根おろしを添え、醤油をさす。 *
小松菜と豆腐の味噌汁 ■参考調味料 * *	□副材料 *	小松菜 220 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。