

□夕食	□材料	□手順概要
肉じゃが	豚肉 840g	1) 材料を切り、炒め煮する。
■参考調味料	*	2) インゲンを切り、加え火を止める。
・サラダ油	しめじ 120	*
・スキヤキ素	人参 230	*
又は、	じゃが芋 1000	*
・酒、味醂	*	*
・醤油、出汁素 (参考: nr0**)	インゲン 120	
もやしと胡瓜の和え物	もやし 200	1) 材料を切り、もやしを茹でる。
■参考調味料	胡瓜 400	2) 調味料で和える。
・ドレッシング	*	*
又は、	*	*
・醤油、出汁素		
・酢		
レンコンピラ	レンコン 260	1) 材料を切り、炒め煮。
■参考調味料	ミックスビーンズ 120	*
・油	サツマアゲ 150g	*
・出汁素、醤油		*
・味醂又は砂糖		
*	*	*
■参考調味料	*	*
*	*	*
長葱アゲとニラの味噌汁	長葱 110	*
■参考調味料	ニラ 60	*
*	アゲ 80g	*
*	*	*
ご飯	*	*
*	*	*

□朝食	□材料	□手順概要
トマトサラダ	トマト 540	1) 材料を切り、青菜を茹でる。
■参考調味料	レタス 160	2) ドレッシングで和える。
・ドレッシング	青菜 240	*
*	*	
*		
ガンモと糸コンニャクの煮物	ガンモ 160g	1) 材料を切り、煮る。
■参考調味料	糸コンニャク 180g	2) 胡麻をふる。
・醤油、出汁素	*	*
・味醂	*	*
*	*	*
■参考調味料	*	*
*	*	*
大根と豆腐の味噌汁	大根 240	*
■参考調味料	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、調整するようお願い致します。
- * ロに運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。
- * 夕食、朝食の実際の人数に応じて、材料の配分変更、転用を積極的にお願致します。