

□夕食	□材料	□手順概要
親子丼 ■参考調味料 ・出汁素 ・味醂 ・砂糖 ・醤油	鶏肉 880g 玉葱 * 玉子 9ヶ * 米 5合 *	1) ご飯を炊く。 2) 材料を切り、煮る。 3) 溶き玉子でとじ、火を止める。 4) 丼にご飯を盛り、具・汁をのせる。 * *
ひじき煮 ■参考調味料 ・醤油 ・出汁素 ・味醂 ・胡麻油	ヒジキ 砂糖煮済 * アゲ 80g 椎茸 120 人参 90 *	1) 材料を切り、炒め煮する。 * * *
小松菜おひたし ■参考調味料 ・醤油 *	小松菜 700 * *	1) 小松菜を茹で、切る。 2) 花かつお、調味料と和える。 * *
* ■参考調味料 *	* *	* *
じゃが芋と長葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	じゃが芋 500 長葱 70 * *	* * *
* ヨーグルト	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
南瓜煮物 ■参考調味料 ・出汁素 ・麵つゆ ・砂糖	南瓜 450 インゲン 90 * *	1) 材料を切り、煮る。 * *
胡瓜と若布の酢の物 ■参考調味料 ・出汁素 ・醤油 ・塩、砂糖	胡瓜 220 若布 大さじ7 * *	1) 若布を戻す。 2) 胡瓜を切り、若布、調味料と和える。 * *
* ■参考調味料 *	* * *	* * *
豆腐としめじの味噌汁 ■参考調味料 * *	豆腐 300g しめじ 150 * *	* * *
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。
- * 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。
- * 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。