

□夕食	□材料	□手順概要
豚肉生姜焼き ■参考調味料 ・サラダ油 ・味醂、醤油 ・トリカラ、胡椒 *	<input type="checkbox"/> 副材料 生姜 少々 (参考:nr0**)	豚肉 850g 玉葱 470 キヤベツ 380 パプリカ 180 * * *
胡瓜と大根カイワレのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング * *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	大根 510 胡瓜 300 カイワレ 50 * * *
椎茸と高野豆腐の煮物 ■参考調味料 ・醤油、出汁素 ・味醂、砂糖	<input type="checkbox"/> 副材料 *	椎茸 130 人参 210 高野豆腐 3ヶ インゲン 90 * * *
* ■参考調味料 *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	* * *
なめこと小葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	なめこ 70 小葱 70 * * *
ご飯 *	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
レンコンのキンピラ ■参考調味料 ・胡麻油 ・味醂、砂糖 ・出汁素、醤油	<input type="checkbox"/> 副材料 胡麻 大さじ3	レンコン 130 人参 210 * * 鶏肉 350g *
ホウレン草おひたし ■参考調味料 ・醤油 * *	<input type="checkbox"/> 副材料 花カツオ 1袋	ホウレン草 700 * * * *
* ■参考調味料 *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	* * * *
ジャガ芋とアゲの味噌汁 ■参考調味料 *	<input type="checkbox"/> 副材料 *	ジャガ芋 420 アゲ 80g * * *
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ひ致します。