

□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 * (参考:nr0**)	豚肉 850g 玉葱 470 * キャベツ 380 パプリカ 180 *	1)キャベツ、パプリカを細切りし、付け合わせ。 2)豚肉、玉葱、生姜を切り、炒める。 *生姜はおろしても良い。 *
胡瓜と大根カイワレのサラダ ■参考調味料 ・ドレッシング * *	大根 510 胡瓜 300 カイワレ 50 * *	1)胡瓜を切り、ドレッシングで和える。 * * *
椎茸と高野豆腐の煮物 ■参考調味料 ・醤油、出汁素 ・味醂、砂糖	椎茸 130 人参 210 高野豆腐 3ヶ インゲン 90 *	1)高野豆腐をぬるま湯で戻し切る。 2)椎茸、人参を切り、加え煮る。 3)インゲンを切り、加え、火を止める。 *
* ■参考調味料 *	* *	* *
なめこと小葱の味噌汁 ■参考調味料 * *	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	レンコン 130 人参 210 * 鶏肉 350g *	1)材料を切り、炒め煮。 * * *
ホウレン草おひたし ■参考調味料 ・醤油 * *	ホウレン草 700 * * *	1)ホウレン草を茹で、切る。 2)醤油、花カツオで和える。 * * *
* ■参考調味料 *	* * *	* * *
じゃが芋とアゲの味噌汁 ■参考調味料 * *	じゃが芋 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。