

□夕食	□材料	□手順概要
焼きうどん ■参考調味料 ・サラダ油 ・味醂、醤油 ・出汁素、ソース *	うどん 11玉 * 豚肉 550g キャベツ 600 長葱 260 人参 180	1) 具材を切り炒める。 2) うどんを加え、炒める。 3) 配膳時、紅生姜をのせる。 *
オクラと小松菜のおひたし ■参考調味料 ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ * *	オクラ 150 小松菜 730 * * *	1) オクラを解凍、小松菜を茹で、切る。 2) 醤油、花ｶｯﾂｵで和える。 * *
竹輪胡瓜もやしの中華和え ■参考調味料 ・醤油、ﾄﾘｶﾞﾗ ・酢、胡麻油 又は、中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ * ■参考調味料 *	竹輪 150g 胡瓜 300 もやし 200 * * *	1) 材料を切る。 2) もやしを茹でる。 3) 調味料で和える。 * * *
しめじと若布の味噌汁 ■参考調味料 * *	しめじ 120 若布 大さじ5 * *	* * *
* 果物	* *	* *

□朝食	□材料	□手順概要
牛蒡人参糸コンニャクのキンピラ ■参考調味料 ・胡麻油 ・味醂、砂糖 ・出汁素、醤油	牛蒡 180 人参 360 * 糸コンニャク 160g	1) 材料を切る。 2) 牛蒡、コンニャクを下茹でする。 3) 人参を加え、調味料で炒煮し、胡麻を加える。 *
水菜とツナのサラダ ■参考調味料 ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ * *	水菜 200 大根 260 ツﾅ缶 260g *	1) 材料を切り、ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、ツﾅで和える。 * * *
* ■参考調味料 *	* * *	* * *
白菜と麩の味噌汁 ■参考調味料 *	白菜 360 麩 2ヶ/人相当 *	* * *
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。