

| □夕食  | □材料  | □手順概要  |
|--|--|--|
| 豚肉じゃが<br>■参考調味料<br>・醤油、味醂<br>・砂糖、出汁素<br>・サラダ油<br>又は、スキヤキ素<br><br>□副材料<br>*<br><br>(参考:nr0**) | 豚肉 690g<br>*<br>じゃが芋 700<br>人参 320<br>玉葱 600<br>しめじ 170<br>* | 1) 具材を切り、炒め煮する。<br>*じゃが芋は別に茹でてでも良い。<br>*<br>*<br>* |
| 大根サラダ<br>■参考調味料<br>・ドレッシング<br>*<br>*   | 大根 430<br>胡瓜 110<br>トマト 370<br>*<br>*                        | 1) 材料を切り、ドレッシングで和える。<br>*<br>*<br>*                |
| ひじき煮<br>■参考調味料<br>・胡麻油、出汁素<br>・醤油、味醂<br><br>□副材料<br>*  | ひじき 砂糖煮済<br>鶏肉 300g<br>椎茸 160<br>人参 150<br>*                 | 1) 材料を切り、ひじきと炒め煮する。<br>*<br>*<br>*                 |
| *<br>■参考調味料<br>*<br>□副材料<br>*  | *<br>*   |  |
| 白菜とアゲの味噌汁<br>■参考調味料<br>*<br>*<br>□副材料<br>*   | 白菜 320<br>アゲ 80g<br>*<br>*                                   | *<br>*<br>*  |
| ご飯<br>*  | *<br>*   | *<br>*   |

| □朝食   | □材料                                     | □手順概要   |
|---|---|---|
| アスパラとエリンギの炒め物<br>■参考調味料<br>・サラダ油、塩胡椒<br>醤油、又は<br>ソース<br><br>□副材料<br>* | アスパラ 280<br>エリンギ 150<br>ピーマン 140g<br>*  | 1) 材料を切り、炒める。<br>*<br>*<br>*                                      |
| 茹で鶏とピーマンの和え物<br>■参考調味料<br>・ドレッシング<br>*<br>□副材料<br>*                   | 鶏肉 270g<br>*<br>ピーマン 220<br>人参 150<br>* | 1) 材料を切り、茹でる。<br>2) 鶏肉をほぐし、ドレッシングで和える。<br>*鶏肉は細切りしても良い。<br>*<br>* |
| *<br>■参考調味料<br>*<br>□副材料<br>*   | *<br>*                                  | *<br>*<br>*   |
| 小松菜と若布の味噌汁<br>■参考調味料<br>*<br>*<br>□副材料<br>*                           | 小松菜 330<br>若布 大きじ5<br>*<br>*            | *<br>*<br>*   |
| ご飯<br>*   | *<br>*                                  | *<br>*  |

□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。