

□夕食		□材料		□手順概要	
牛スキヤキ風		牛肉	960g	1) 材料を切る。	
■参考調味料 ・出汁素、味醂 ・麵つゆ、砂糖 又は、スキヤキの素	□副材料 * (参考: nr0**)	豆腐	600g	2) 肉、野菜を順に煮る。	
		白滝	160g	* 肉は途中で取り上げても良い。	
		白菜	680	*	
		長葱	320	*	
		エノキ	200		
		*			
レンコンキンピラ		レンコン	100	1) 材料を切り、炒め煮する。	
■参考調味料 ・胡麻油、トリガラ ・酒、醤油 *	□副材料 * 	人参	300	*	
		厚揚げ	300g	*	
		*		*	
		*		*	
海藻サラダ		海藻素	40	1) 海藻素を戻す。	
■参考調味料 ・ドレッシング *	□副材料 * 	大根	230	2) 大根、トマトを切る。	
		トマト	280	3) ドレッシングで和える。	
		*		*	
*		*			
■参考調味料 *	□副材料 * 	*			
		*			
しめじと小松菜の味噌汁		しめじ	140	*	
■参考調味料 * *	□副材料 * 	小松菜	300	*	
		*		*	
		*			
ご飯		*		*	
*		*		*	

□朝食		□材料	□手順概要
鶏肉とパプリカの炒め		鶏肉 390g	1)材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料 ＊	パプリカ 240	＊
・サラダ油、塩胡椒		もやし 200	＊
・味醂、醤油		大根 310	＊
玉子焼き		玉子 10ヶ	1)溶き玉子を焼き、お好みで醤油などをさす。
■参考調味料	□副材料 ＊	＊	＊
・サラダ油、酒		＊	＊
・醤油又はソース		＊	＊
＊		＊	＊
■参考調味料	□副材料 ＊	＊	＊
＊		＊	＊
麩と若布の味噌汁		麩 2ヶ/人相当	＊
■参考調味料	□副材料 ＊	若布 大さじ5	＊
＊		＊	＊
＊			
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。