

□夕食		□材料	□手順概要
豚肉とピーマンの味噌炒め		豚肉 800g	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料	□副材料	*	*
・味噌	*	ピーマン 330	*
・味醂		キャベツ 700	*
・砂糖		*	*
・酒			
・サラダ油	(参考: nr0**)		
インゲン胡麻和え		インゲン 300	1) インゲンを切り、茹で、調味料で和える。
■参考調味料	□副材料	*	*
・麵つゆ、砂糖	胡麻 大さじ5	*	*
又は、		*	*
・胡麻トレッシング		*	
ゴボウ人参と鶏肉の煮物		牛蒡 220	1) 材料を切る。
■参考調味料	□副材料	人参 230	2) 牛蒡を下茹でする。
・醤油	*	鶏肉 250g	3) 調味料と煮る。
・出汁素			*
・味醂			
*		*	*
■参考調味料	□副材料	*	*
*	*		
エノキと若布・麩の味噌汁		エノキ 180	*
■参考調味料	□副材料	若布 大さじ3	*
*	*	麩 2ヶ/人相当	*
*			
ご飯		*	*
*		*	*

□朝食		□材料	□手順概要
茄子ソボロ炒め		茄子 440	1) 茄子を切り、生姜をおろす。
■参考調味料	□副材料	鶏挽肉 230g	2) 調味料、鶏挽肉を加え、炒める。
・出汁素	生姜 少々	*	*
・味醂、醤油		*	
・サラダ油			
ホウレンソウおひたし		ホウレンソウ 600	1) ホウレンソウを茹で、切る。
■参考調味料	□副材料	*	2) 醤油、花カツオで和える。
・醤油	花カツオ 2袋	*	*
*		*	*
*			
*		*	*
■参考調味料	□副材料	*	*
*	*	*	*
ニラと玉子の味噌汁		ニラ 60	*
■参考調味料	□副材料	玉子 3ヶ	*
*	*	*	*
*			
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。
- * ロに運び入れやすく、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。