

□夕食		□材料	□手順概要
五目炊込みご飯		炊込ご飯素 4合分	1) 材料を小さく切る。
■参考調味料 ・醤油 ・出汁素 ＊	□副材料 ＊	＊ 鶏肉 590g 長葱 130 舞茸 80 ＊	2) 炊飯器に、米、材料、炊込ご飯素をセットし炊飯。
	(参考: nr0**)	＊ 米 5合	3) 炊き上がりに、醤油で調味し、蒸らす。 ＊炊込みご飯素が足りない場合、出汁素を加えても良い。 ＊ ＊
牛肉の白滝煮		牛肉 310g	1) 材料を切り、炒め煮する。
■参考調味料 ・サラダ油、味醂 ・醤油、砂糖 ＊	□副材料 ＊	人参 180 白滝 160g キャベツ 360 もやし 200	＊ ＊ ＊ ＊
パプリカとブロッコリの炒め		パプリカ 150	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料 ・サラダ油、塩胡椒 ・醤油	□副材料 ＊	ブロッコリ 180 エノキ 380 じゃが芋 300	＊ ＊ ＊
＊		＊	＊
■参考調味料 ＊	□副材料 ＊	＊	＊
なめこと若布の味噌汁		なめこ 80	＊
■参考調味料 ＊ ＊	□副材料 ＊	若布 大さじ7	＊ ＊
＊		＊	＊
ヨーグルト		＊	＊

□朝食		□材料	□手順概要
小松菜とアゲの煮びたし		小松菜 470	1) 材料を切り、煮る。
■参考調味料 ・出汁素、味醂 ・醤油	□副材料 花カツオ 2袋	アゲ 80g	2) 胡麻をふる。
		＊ ＊	＊ ＊
鶏肉と椎茸の炒め物		鶏肉 350g	1) 材料を切り、炒める。
■参考調味料 ・サラダ油、酒 ・麺つゆ	□副材料 ＊	椎茸 120 人参 180 ＊	＊ ＊ ＊
＊		＊	＊
■参考調味料 ＊	□副材料 ＊	＊	＊ ＊ ＊
小葱と豆腐の味噌汁		小葱 70	＊
■参考調味料 ＊ ＊	□副材料 ＊	豆腐 300g ＊	＊ ＊
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。