

秋の献立表

1 週目の献立

★マークのメニューは作り方が載っています。



	朝食	昼食	夕食
1日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 麩の卵とじ キャベツのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★にゅうめん ほうれんそうのごま和え シュウマイ(市販) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★サバの辛味噌焼き もずく酢(市販)
2日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ツナとじゃがいもの煮物 しらすおろし大根 	<ul style="list-style-type: none"> ★あげ玉おにぎり ★簡単山形風芋煮 果物(りんご) 	<ul style="list-style-type: none"> ★サバ芋煮カレー コールスローサラダ ヨーグルト
3日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 青梗菜のお浸し 納豆 	<ul style="list-style-type: none"> ハムサンド コーンスープ(市販) 果物(キウイフルーツ) 	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 きゃべつの山葵和え
4日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐とねぎの味噌汁 はんぺん焼き 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん バナナヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★カレイの味噌マヨネーズ焼き カリフラワー甘酢漬
5日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★ポトフ風スープ ゆで卵 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 麻婆豆腐(市販) ★春雨スープ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★秋鮭のホイル焼き ほうれんそうのお浸し
6日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★たまご味噌 小松菜なめたけ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★お手軽とん汁 ひじき炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ★とん汁うどん 温野菜 果物(りんご)
7日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★そのまま長いも味噌汁 生揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ★焼肉のたれで本格ビビンバ 温泉たまご 果物(梨) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ひじきハンバーグ ★ジャーマンポテト

1日
昼食

にゅうめん

【材料】(2人分) そうめん…4束
めんつゆ、あげ玉

【作り方】

- ①めんつゆを火にかけ、そうめんをゆでる。
- ②お好みであげ玉を加える。

あげ玉が
残ったら!

2日
昼食

あげ玉おにぎり

【材料】(2人分) ごはん…2人分
めんつゆ、あげ玉

【作り方】

- ①あげ玉にめんつゆを絡める。
- ②ごはんを①のあげ玉を入れて混ぜ、握って出来上がり。

1日
夕食

サバの辛味噌焼き

【材料】(2人分)

サバ…2切	A	味噌…大さじ1
七味唐辛子…適量		砂糖…小さじ1
万能ねぎの小口切り…適量		みりん…小さじ2
油…適量		酒…小さじ1

【作り方】

- ①Aの調味料をあわせる。(お好みで七味唐辛子も)
- ②①にサバの切り身を15分くらい漬け込む。
- ③よく熱したフライパンに油をひき、焦げないように気をつけながら焼く。
- ④盛り付けて、万能ねぎを散らす。

2日
昼食

めんつゆで 簡単山形風芋煮

【材料】(3~4人分)

さといも…5個	牛肉(バラ薄切り) …200g
にんじん…1/2個	ねぎ…1本
まいたけ、しめじなど…1/2パック	だし汁か水…500ml
たまねぎ…1/2個	めんつゆ …300ml(2倍希釈)
豆腐…1/2丁	
こんにゃく…1/2枚	

【作り方】

- ①さといも、にんじん、たまねぎは、皮を剥き食べやすい大きさに切る。きのこは汚れを落としほぐす。牛肉、こんにゃくは一口大に切り、豆腐はほぐす。
- ②鍋に油を熱し、たまねぎを炒めしんなりしたら牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったら他の野菜を加えて炒め、だし汁(水)を足して煮込む。
- ③野菜が柔らかくなってきたら、めんつゆで味付けし、豆腐とねぎを入れて、ひと煮立ちさせたら完成。



2日
夕食

サバ芋煮カレー

【材料】(4人分)

サバ(味噌)煮缶…1缶
カレールウ …4人分適量
たまねぎ…1個
水…4人分適量

【作り方】

- ①残った芋煮を火にかけてぐつぐつしたら、水とたまねぎのスライスを入れ、5分ほど煮込む。
- ②①にサバ缶、カレールウを加えてひと煮立ちで、いつもと違うカレーライスの秋バージョンが完成!
サバ缶は、味噌煮、水煮どちらでも、それぞれ美味しくいただけます。

山形では、残った芋煮で
カレーライスを作るそうです。

4日
夕食

カレイの 味噌マヨネーズ焼き

【材料】（2人分）

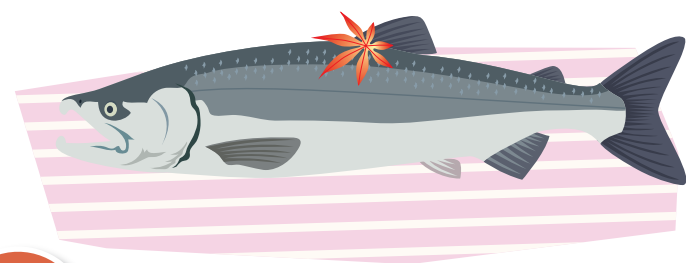
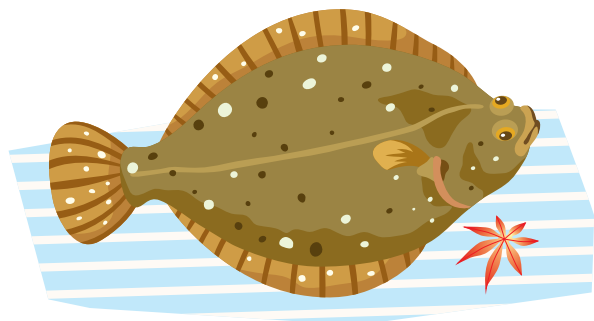
カレイ（身のやわらかいもの）…2切

A…塩・コショウ少々

B…白味噌小さじ1+マヨネーズ大さじ2

【作り方】

- ①Aで魚に下味をつけて10分ほどおく。
- ②魚の水気をキッチンペーパーでふきとり、Bをよく混ぜ合わせた中に漬け込む。
- ③グリルでこんがり焼く。焦げやすいので弱火でじっくり焼くこと。
グリルの代わりにフライパンで焼く場合、まず油を熱し、カレイの表側から焼く。身が壊れやすいのでフライ返しで慎重に裏返して、弱火でゆっくりと中まで火をとおす。



5日
夕食

秋鮭のホイル焼き

【材料】（2人分）

鮭…1切

たまねぎ…1/4個

にんじん…2cm

きのこ…適量

油…小さじ1

バター…小さじ1

酒…小さじ1

しょうゆ…小さじ1

塩・コショウ…少々

【作り方】

- ①鮭は半分にそぎ切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにして、きのこはほぐしておく。
- ②アルミホイルにたまねぎ、にんじんを広げ、その上に鮭を置いて塩・コショウをする。
- ③①の上にきのこバターをのせ、酒としょうゆをふりかけて、ホイルで上部に空間を作るようにふっくらと包む。これを油をひいたフライパンに置いて蓋をして弱火で15~20分焼く。

ポン酢をかけて
召し上がっても
美味しいですよ♪

5日
朝食

ポトフ風スープ

【材料】（4人分）

ウィンナー…4本

じゃがいも…1個

にんじん…1本

たまねぎ…1個

きゃべつ…1/4個

かぶ…2個

固形スープの素

…1~2個(10g)

パセリ…適量

塩…小さじ1

コショウ…少々

水…2カップ

【作り方】

- ①かぶ、にんじん、たまねぎは皮をむき一口大に切り、きゃべつは大きくザク切にする。
- ②水に固形スープの素を溶かし、野菜を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③火を止める前にウィンナーを加えて、塩、コショウで味をととのえ、パセリのみじん切りを飾る。



スープが
残ったら
中華味に変身!

5日
昼食

春雨スープ

スープ、春雨、ねぎ、ゴマ油

【作り方】

- ①スープを沸騰させ春雨を茹でる。
- ②ねぎなどお好みの野菜を加え、ゴマ油をふる。

6日
朝食

たまご味噌

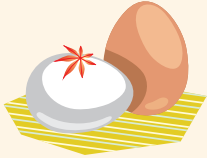


【材料】(2人分)

たまご…2個
A…白味噌小さじ1+砂糖小さじ2
油…小さじ

【作り方】

たまごとAをよく溶き混ぜ、油を熱したフライパンで炒りたまごを作る。



“ポロポロ”よりも
半熟で火を止めて
“しっとり”くらいが
美味しいです。

MEMO

6日
昼食

お手軽とん汁

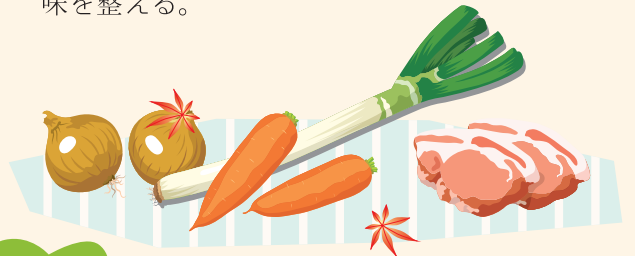
豚小間と根菜があれば…

【材料】(4人分)

豚小間肉…100g	油揚げ…1/2枚
じゃがいも…1個	長ねぎ…1本
にんじん…1/2本	油…小さじ1
こんにゃく…1/2枚	合わせ味噌…大さじ3
たまねぎ…1/2個	だし…3カップ
(残っている 根菜なら何でも)	

【作り方】

- ①こんにゃく、根菜は小さめに切り、油揚げは短冊切にしておく。
- ②鍋に油を熱し、豚小間肉とたまねぎ、こんにゃくを炒め、水と①の根菜を入れてコトコト煮込む。
- ③油揚げと味噌の2/3量を入れ、更にコトコト煮込み、仕上げ時に長ねぎと残りの味噌を入れて味を整える。



残ったとん汁で
具だくさんうどんに!

とん汁うどん

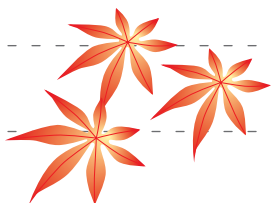
6日
夕食

【材料】

とん汁、ゆでうどん、ねぎ

【作り方】

- ①とん汁を火にかけて、ゆでうどんを入れる。
- ②お好みでねぎや七味を加える。



7日
朝食

そのまま 長いも味噌汁

【材料】（2人分）

長いも（山芋）…適量 みつばや小口ねぎ
味噌汁…200ccくらい

【作り方】

汁椀にすりおろした長いもを入れ、熱々の味噌汁を注ぎ、青味を飾って出来上がり。

7日
昼食

焼肉のたれで 本格ビビンバ

【材料】（2人分）

ひき肉…100g	焼肉のたれ 大きじ2~3	
もやし…1/2袋	A {	
ぜんまい水煮…60g		すり胡麻…小さじ1
ほうれんそう…1/2把		塩・コショウ…少々
にんじん…1/4本	ごま油…小さじ1/2	
	油…小さじ1	

【作り方】

- ①もやし、ほうれんそう、千切りにんじん、ぜんまいは、茹でて水気を絞り、混ぜてAで和えておく。
- ②ひき肉は油で炒め、焼肉のたれで和えておく。
- ③丼にご飯を盛り①をのせて②を飾る。
温泉たまごを中央にのせ、混ぜ合わせて食べても美味しいですよ。

7日
夕食

ジーマンポテト

【材料】（2人分）

じゃがいも（フライドポテト）…大1/2個
たまねぎ…1/4個
ベーコン（ウィンナー）…1枚
塩・コショウ…少々
水…少々
バター…適量

フライド
ポテトを
上手に
活用！

【作り方】

- ①たまねぎをスライスし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎとベーコンをバターで炒め、じゃがいも（フライドポテト）と調味料を入れて軽く炒める。

MEMO

