

秋の献立表

4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
22日	<ul style="list-style-type: none"> パン ポトフ風スープ 果物(バナナ) 	<ul style="list-style-type: none"> ★たまねぎ たまごどんぶり ほうれんそうと豚肉のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 炒り鶏 きゃべつのおかか和え
23日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁(麩、わかめ) 生揚げときゃべつの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> シーチキンピラフ ★トマトときのこのサラダ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★ごぼうハンバーグ ほうれんそうの海苔和え
24日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁(もやし、生揚げ) 納豆のほうれんそう和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★韓国風海苔うどん 青梗菜とちくわのサッと煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★けんちん汁 ★白身魚の梅煮
25日	<ul style="list-style-type: none"> ★たまご雑炊 青梗菜の梅肉和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ(市販) 麻婆豆腐(市販) 果物(柿) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の包み焼き ★かぼちゃとさつまいものサラダ
26日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 目玉焼き なめたけおろし 	<ul style="list-style-type: none"> レタスチャーハン マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★れんこん汁 鶏肉生姜焼き
27日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 落とし卵味噌汁 さつま揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> きつねそば うずら豆の甘煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚の甘味噌炒め ★きのこのとろろ煮
28日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁(豆腐、ねぎ) 辛子和え 	<ul style="list-style-type: none"> 他人丼 とろろ昆布汁 ほうれん草のしらす和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★さつま芋ごはん さんまの梅しそ揚げ 油揚げ入り紅白なます

24日
昼食

韓国風海苔うどん

【材料】(2人分)

冷凍うどん…2玉	煮干し…6~7尾
焼き海苔…たっぷり	長ねぎ…1/2本
水…3カップ	塩…小さじ1
昆布…1枚(1×10cm)	ごま油…適量

【作り方】

- ①鍋に水と昆布(キッチンばさみで端から細く切る)と煮干し(手で砕く)を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして5分くらい煮る。
- ②長ねぎ(斜め切り)を加えて塩で味を調える。
- ③うどんを入れ、めんがほぐれたら、手でもんだ海苔をたっぷりと入れ、ごま油を回し入れる。

スープのベースは煮干しで塩だけのシンプルな味。ポリウムがほしいときはたまごを入れてもおいしいです。



MEMO

24日
夕食

けんちん汁

【材料】(2人分)

木綿豆腐、にんじん、だいこん、ごぼう、さといも、長ねぎ、こんにゃく、ごま油、だし、しょうゆ、塩

【作り方】

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、ねぎ以外の野菜とこんにゃくを炒めてだしを加えて煮込み、豆腐とねぎを加える。
- ③しょうゆ、塩で調味し、好みで七味唐辛子をふる。

白身魚の梅煮

【材料】(2人分)

カレイ…2切	A	水…125cc
梅干し…2個		酒…大さじ1
		砂糖…大さじ1
		みりん…大さじ1
		しょうゆ…大さじ1

【作り方】

- ①鍋にAと梅干しを入れ、煮立てる。
- ②魚を並べ入れて煮る。



25日
朝食

たまご雑炊

【材料】(2人分)

けんちん汁、ごはん、たまご

前日の残りの
けんちん汁で
卵雑炊に!



【作り方】

- ①けんちん汁を火にかけ、温まったら、ご飯を加える。
- ②溶きたまごを回しかけ、火を止めてふたをする。
- ③器に盛り付け、お好みで刻み海苔を加える。

25日
夕食

かぼちゃと さつまいものサラダ

【材料】

かぼちゃ…5cm角
さつまいも…中1/3本
たまねぎ…適量
マヨネーズ…大さじ2



【作り方】

- ①かぼちゃとさつまいもは一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ②鍋にたっぷりの水とさつまいもを入れて茹で、煮立ってからかぼちゃを加えて茹で、ざるに上げてさます。
- ③たまねぎは水けをしぼり、②とマヨネーズと合わせてよく混ぜる。

りんご1/4個のすりおろしと
レモン汁をプラスすると
さらに口当たりがよくなり
フルーティなおいしさに。



26日
夕食

れんこん汁

【材料】(2人分)

れんこん…3cm(100g)	A	昆布だし…2カップ強
さといも…2個		しょうゆ…小さじ2
にんじん…2cm		みりん…小さじ1
万能ねぎ…2本		塩…少々
鶏もも肉…60g		
なめこ…50g		

【作り方】

- ①れんこんはすりおろし、さといもとにんじんは小さめの乱切り。万能ねぎは2cmの長さに切る。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に昆布の入っただし汁を入れて火にかける。沸騰したらさといもとにんじんを加え、やわらかくなったら昆布を取り出して鶏もも肉を加える。
- ③Aを加え、なめこすりおろしたれんこんを加えてひと煮し、万能ねぎを散らす。

シャリッとしたれんこんですが
すりおろして加熱すると
とろみがつきます。
汁物に加えると、
かたくり粉のとろみとは違う
こっくりとした舌ざわりに。
おいしさも栄養もあるうえに
食べやすくしてくれる隠しわざです。



27日
夕食

きのこのこのとろろ煮

【材料】(2人分)

長いも…200g
しめじ…1パック
まいたけ…1パック
かつお節…1パック
みつば…適量

A

水…1カップ
昆布(1×10cm)…1枚
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2

【作り方】

- ①鍋にAを入れ(昆布はキッチンばさみで端から細く切りながら入れる)、火にかけて沸騰したら、小房に分けたきのこを加え、ふたをして2～3分煮る。
- ②長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、めん棒でたたく。
- ③きのこがくたっとなったら、かつお節を加える。
- ④②の袋の端を切って長いもをきのこの上にかける。
- ⑤ふたをして、長いもが熱くなったら器に取り、ざく切りにしたみつばを散らす。

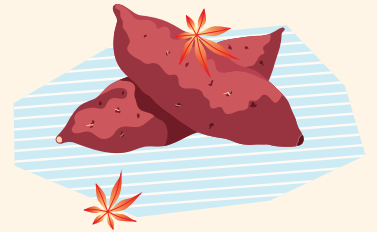
とろろを加熱すると生とは違うとろりとした食感になります。長いもは生で食べられるものなので火の通し具合は好みによって変えてみてください。

28日
夕食

さつまいもごはん

【材料】(2～3人分)

さつまいも…1本
ちりめんじゃこ…40g
米…2カップ
水…2カップ強
酒…大さじ2
昆布(1×10cm)…1枚
塩…小さじ1



【作り方】

- ①米は洗って、分量の水に30分以上つける。
- ②さつまいもは皮ごと2cm厚のいちょう切りにし、流水で洗って、表面のでんぷんを洗い流す。
- ③すべての材料を炊飯器または鍋に入れて(昆布はキッチンばさみで端から細く切りながら入れる)炊く。

ちりめんじゃこを入れてごはんを炊くとうまみもアップし、食べごたえも十分です。さつまいもは皮ごと切って炊き込むのがおすすめ。皮ごと入れることで栄養的にもいいですし彩りもばつと華やかになります。



MEMO

