



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">ごはんいんげんと豚肉炒め煮しらすおろし	<ul style="list-style-type: none">★ねばとろろそば(うどん)トマトサラダ	<ul style="list-style-type: none">ごはん赤魚みりん焼きもやしカレーソテー
2日	<ul style="list-style-type: none">ごはん味噌汁(いんげん、じゃがいも)たまごみそ	<ul style="list-style-type: none">ライス夏野菜カレーヨーグルト	<ul style="list-style-type: none">ごはんトンカツきゅうりのしょうが和え
3日	<ul style="list-style-type: none">ごはんさつま揚げと小松菜の煮浸しのりつくだ煮	<ul style="list-style-type: none">ごはん豚肉のしゃぶしゃぶ★たたききゅうり塩昆布和え	<ul style="list-style-type: none">ごはんアジの煮付け小松菜のごま和え
4日	<ul style="list-style-type: none">ごはん炒り豆腐たまねぎのツナ和え	<ul style="list-style-type: none">★塩昆布と青じそのさっぱりそうめんかぼちゃ含め煮	<ul style="list-style-type: none">ごはんゴーヤチャンプルーきゅうりもみ
5日	<ul style="list-style-type: none">ごはん味噌汁(かぼちゃ、油揚げ)焼きはんぺんのりつくだ煮	<ul style="list-style-type: none">ごはん★揚げなすの豚ひき肉そばろかけ大根の即席漬け	<ul style="list-style-type: none">ごはんかますの塩焼ききゅうりとわかめの酢の物
6日	<ul style="list-style-type: none">ごはん炒り卵ピーマンのおかか和え	<ul style="list-style-type: none">冷やし中華冷ややっこ果物	<ul style="list-style-type: none">パン★鶏肉の洋風治部煮★水菜と焼油揚げのサラダ
7日	<ul style="list-style-type: none">パンチンゲン菜とウィンナーのポトフヨーグルト	<ul style="list-style-type: none">ごはん豚肉のしょうが焼き★ゴーヤとツナのサラダ	<ul style="list-style-type: none">豚肉とゴーヤ炒め丼長芋のもずく酢和え

1日
昼食

ねばとろろそば (うどん)

【材料】(2人分)

ゆでそば(ゆでうどん) …1~2玉	めんつゆ・ごま油
もやし…1/2袋	※お好みで、みょうが、 青じそ、モロヘイヤ、 おくら、温泉卵など
山芋…2cm	
戻しわかめ…適量	
梅干…1個	

【作り方】

- ①めんつゆは適量希釈しごま油少々を加え、冷やしておく。
- ②山芋はすりおろし、わかめは一口大、梅干は種をぬいて叩き、ボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③湯を沸かし、先にもやしをゆでた後にゆでそばをさっとゆで、水きりする。
- ④深皿にそばともやしを盛り、その上に②の具をのせ、最後に①のつゆをかける。お好みで、青じそ、みょうがなどの薬味や、温泉卵、ゆでて細かく切ったモロヘイヤやおくらを混ぜても。

食欲のない夏に
しっかり食べて
夏バテ防止。
おそばの量は、
もやしでかさ増し
するので低カロリ
ーになります。

3日
昼食

たたききゅうり 塩昆布和え

【材料】(2人分)

きゅうり…1本
しょうが…1/2かけ
みょうが…1個
青じそ…3~5枚
細切り塩昆布…5g
ごま油

塩昆布の旨味と塩分で
味付け不要です。

【作り方】

- ①きゅうりはヘタをとり、すりこ木やピン等で全体をたたき、食べやすい大きさに切る。みょうがは縦に薄切りにする。しょうがは千切りにする。
- ②ポリ袋に①と塩昆布を入れて軽くもんで、口を結び約5分間おく。
- ③盛り付けて、千切りにした青じそとごま油をかける。



夏野菜カレー

いつものカレーに、ピーマン、グリーンアスパラ、かぼちゃ、なすなどの夏野菜を食べやすい大きさに切って加えてみてはいかがでしょうか。



4日
昼食

塩昆布と青じその さっぱりそうめん

【材料】(1人分)

そうめん…1人分
青じそ…2~3枚
塩昆布…2つまみ(大さじ1弱)
油漬ツナ缶…1/4缶
めんつゆ・トマト・かつおぶし

暑い夏のお昼ごはんは
さっぱりそうめんが
ぴったり。

ツナは、朝のたま
ねぎのツナ和えの
残りを利用して
も良いです。

【作り方】

- ①ゆでたそうめんはしっかり洗いぬめりを取り、冷やしてからせん切りした青じそと塩昆布をまぜる。
- ②油切りしたツナをのせ、トマト、かつおぶし、めんつゆをかける。

5日
昼食

揚げなすの 豚ひき肉そぼろかけ

【材料】(2人分)

豚ひき肉…100g
 なす…2本
 にんにく(みじん切り)…小さじ2
 A〔酒…大さじ2
 砂糖…大さじ1+1/2
 B〔しょうゆ…小さじ2
 スープ顆粒の素…小さじ1/2
 油・コショウ

ご飯のおかず
ぴったり。

【作り方】

- ①なすのヘタを落とし、縦に1/6か1/8に切る。
- ②フライパンに油大さじ2を入れ①のなすを炒め揚げする。皮が鮮やかになり、しんなりしたら油をきり、皿に盛る。
- ③フライパンに残った油でにんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉を加え肉色が白くなるまで炒め、Aを加え混ぜながらBを加え、汁けをとばす。コショウ少々ふり、②のなすにかける。

6日
夕食

鶏肉の洋風治部煮

【材料】(2人分)

鶏むね肉かさみ肉…1枚(200g)
 水菜…1/2わ(70g)
 A〔水…1+1/2カップ
 バター…10g
 塩…小さじ1
 コショウ
 片栗粉



【作り方】

- ①水菜は長さ5cm位に切る。鶏肉は1口大の薄いそぎ切りにし、全体に片栗粉大さじ2をまぶす。
- ②鍋にAを入れ中火にかける。煮立ったら鶏肉を1切れずつ入れ2〜3分煮る。最後に水菜を加えてサッと煮て器に盛る。

7日
昼食

ゴーヤと ツナのサラダ

あっさり塩味

【材料】(2~3人分)

ゴーヤ…1本
 ツナ油漬缶…1缶
 たまねぎ(みじん切り)…大さじ2
 にんにく(みじん切り)…小さじ1
 塩・コショウ・ごま油



【作り方】

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをきれいに取り除き、薄切りにする。たまねぎのみじん切りは水にさらしてよく絞る。
- ②鍋に湯を沸かしゴーヤをサッとゆでる。色が鮮やかになったら水にとり水けを絞る。
- ③ボウルにたまねぎと②を入れツナ缶を油ごと加え混ぜる。にんにく、塩小さじ2/3、コショウ少々振り、よく混ぜ合わせる。器に盛り、ごま油を少しかける。

めんつゆとおかがであえてもおいしいです。また、豚肉と相性抜群です。夕食に、豚肉のしょうが焼きと、ゴーヤとツナのサラダを一緒に炒めて、お手軽丼にもアレンジできます。

6日
夕食

水菜と 焼油揚げのサラダ

【材料】(2人分)

水菜…1/2わ
 油揚げ…1枚
 A〔油…大さじ1
 酢…大さじ1
 しょうゆ…大さじ1
 塩…少々
 ※Aはポン酢しょうゆで
 代用すれば簡単です。

【作り方】

- ①油揚げは縦半分に切ってから、横に細切りにしてフライパンにいれ、弱めの中火で、こんがり色づくまで炒める。
- ②水菜は長さ3cmに切る。Aをまぜて①と水菜を和える。