



3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
15日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁 (大根、にんじん) 魚の甘露煮 	<ul style="list-style-type: none"> ★豆腐とたらこの混ぜごはん チンゲン菜の卵炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉のソテー梅ソース キャベツのナムル
16日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 納豆の梅おろし和え チンゲン菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め なすのしょうが醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★アジのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう
17日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 焼き生揚げ キャベツのもみ漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 青菜とアジのつみれ汁 コロッケ(市販) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★豚しゃぶとなすの香味じょうゆがけ 大豆としらすのお浸し
18日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 車麩の含め煮 ほうれんそうのごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★ソーメンチャンプルー 果物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 粕漬け焼き なすの味噌煮
19日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁(もやし、にら) ほうれんそうとしめじの卵とじ 	<ul style="list-style-type: none"> ツナのチーズトースト 牛乳 果物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏の唐揚げフレッシュトマトソース きゅうりとちくわのわさび和え
20日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 野菜とハムの炒め物 トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ゴーヤチャンプルー なすの酢味噌かけ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん イワシのかば焼き キャベツ、にんじん、ちくわの炒め物
21日	<ul style="list-style-type: none"> パン ポトフ風スープ 牛乳 果物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★豚肉となすのおかか炒め 果物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 炒り鶏 もずく酢

15日
昼食

豆腐とたらこの 混ぜごはん

【材料】（2人分）

木綿豆腐…1/2丁
たらこ…1/2腹
青じそ(千切り)…5枚
いり白ごま…小さじ1



【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、水切りする。
- ②青じそは水にさらしてアクを除き、水けを絞る。たらこは熱した焼き網でこんがり焼き、あらくほぐす。
- ③温かいごはんにあらくくずした①と②を加えて混ぜ器に盛ってごまをふる。

16日
夕食

アジのマヨネーズ焼き

【材料】（2人分）

アジ(三枚おろし)…2尾分
A〔塩…少々
コショウ…少々
にんにく…1/2かけ
B〔マヨネーズ…大さじ3
コショウ…少々
油



【作り方】

- ①アジは1切れずつ半分に切り、Aをふる。
- ②にんにくはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせる。
- ③オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、油少々を塗る。アジを並べ、②を塗って8～9分焼く。

17日
夕食

豚しゃぶとなすの 香味じょうゆがけ

【材料】（2人分）

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉…150g
なす…2本
ごま油・塩

A〔しょうがみじん切り…大さじ1/2
しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1
砂糖…小さじ1/2
ごま油…小さじ1/2
ラー油…小さじ1/2



【作り方】

- ①豚肉は塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、ざるにあげて冷ます。
- ②なすは縦縞状に皮をむき、縦4つ割りにして長さを半分に切る。塩水に5分ほどつけてアクを抜く。
- ③熱湯にごま油小さじ1を加え、なすをゆでて、ざるにあげて冷ます。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、豚肉を和える。
- ⑤なすを器に盛り、④をのせる。

MEMO

ラー油がなければ
七味唐辛子少々でも。

なすをゆでる熱湯に
ごま油少々を加え
ると、ゆであとも
なすが変色しにくく、
風味もよくなります。

18日
昼食

ソーメン チャンプルー

【材料】(2人分)

そうめん(乾)…150g | ゴーヤ…1/2本(100g)
豚こま切れ肉…100g | もやし…1/2パック(120g)
A [酒…大さじ1 | かつおぶし…適量
塩…少々 | マヨネーズ…少々
しょうゆ・油

【作り方】

- ①豚肉はAをふって下味をつける。ゴーヤは縦半分
に切って種とワタを取り除き、斜め薄切りにする。
- ②お湯を沸かし、そうめんをほぐし入れ、30秒たっ
たら、ゴーヤを加えて再び30秒～1分ゆでる。と
もに水にとり、洗って、水けを絞る。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、①の豚肉を炒め、
もやしを加えて1分炒める。
- ④そうめんとゴーヤを加えて熱くなるまで炒め、し
ょうゆ小さじ2～3で調味し、器に盛る。かつお
ぶしとマヨネーズを添える。

MEMO

21日
昼食

豚肉となすの おかが炒め

【材料】(2人分)

豚バラ薄切り肉…150g | 小ねぎ…5本
なす…3本(300g) | かつおぶし…小1袋(3g)
しょうゆ・みりん・ごま油

【作り方】

- ①豚肉は2cm幅に切る。なすはへたを取って縦半分、
斜め5mm幅に切る。水にさらし、水けをきる。小
ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油大さじ1を熱し、強火で豚肉
を炒める。肉から脂が出てきたら、なすを加えて
しんなりするまで炒める。
- ③しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1で調味してひ
と炒めし、小ねぎとかつおぶしをさっと混ぜる。

