

# 月

## 目玉焼きハンバーグステーキ 豆腐とトマトのバジルソース

●エネルギー／467kcal ●蛋白質 28.5g ●脂質 24.6g ●炭水化物 31.8g  
●ナトリウム／1654mg(食塩相当量 4.2g)  
●ふっくらジューシーハンバーグ…小麦・乳・卵  
●バジルソース(オイル入り)…小麦・乳 ●粉チーズ…乳

調理時間  
約20分

作り方
<p>1 ハンバーグ…凍ったまま袋ごと熱湯に入れ、約13分湯煎する。</p> <p>2 豆腐…水気をきり、食べやすく切る トマト…くし形切り</p> <p>3 ほうれん草…ざく切り</p> <p>4 フライパンに油を熱して、 ③と人参、もやしを炒め、塩、こしょうし、盛る。</p> <p>5 油を足して目玉焼きを作る。</p> <p>6 ④に①を盛り、合わせた②をかけた⑤を合わせる。</p> <p>☆牛肉をメインに隠し味に塩麴を加え、深い味わいに仕上げたジューシーなハンバーグです。</p> <p>7 ②を盛り、バジルソース(お好みで加減)、粉チーズをかける。</p>

材料	2人用	3人用	4人用
ふっくらジューシーハンバーグ(110g)(冷凍)	2コ	3コ	4コ
トマトケチャップ	大2	大3	大4
ソース	大1	大1½	大2
卵(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
油	½ワ	小1	大½
ほうれん草(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
カット人参(冷蔵)	30g	40g	60g
油	大½	大¾	大1
塩	少々	少々	少々
こしょう			
豆腐(冷蔵)	1パック	½パック	2パック
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ	1コ
バジルソース(オイル入り)	2袋	3袋	4袋
粉チーズ(冷蔵)	大¾	大1	大1½

# 火

## さけの塩焼き 五目中華炒め／胡瓜とわかめの甘酢

●エネルギー／350kcal ●蛋白質 28.9g ●脂質 18.0g ●炭水化物 16.1g  
●ナトリウム／1535mg(食塩相当量 3.9g)  
●うま煮ソース…小麦

調理時間  
約25分

作り方
<p>1 わかめ…水をつけて戻し、食べやすく切る。</p> <p>2 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る。</p> <p>3 ①を合わせ、①、②をあえる。</p> <p>4 魚はグリルで両面焼く。</p> <p>5 ピーマンを細切りにする。</p> <p>6 うま煮ソースと水を合わせる。</p> <p>7 フライパンに油を熱して、豚肉、⑤、白菜、玉葱、人参を炒め、よく混ぜた⑥を加えてとろみがつくまで炒め合わせ、ごま油を振る。</p> <p>☆うま煮ソース…チキンエキスと香味野菜の風味が効いたコク深いソース。片栗粉いらずで調理も簡単。</p>

材料	2人用	3人用	4人用	
さけの塩焼き	甘塩ざけ(100g)	2切	3切	4切
五目中華炒め	豚コマ	50g	70g	100g
カット白菜(冷蔵)	150g	220g	300g	
カット玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g	
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ	
カット人参(冷蔵)	40g	60g	80g	
油	大½	大¾	大1	
うま煮ソース	2袋	3袋	4袋	
水	100ml	150ml	200ml	
ごま油	少々	少々	少々	
胡瓜とわかめの甘酢	胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
塩蔵わかめ	適量	適量	適量	
さとう	大¾	大1	大1½	
塩	少々	少々	少々	
酢	大1½	大2	大2½	

# 水

## 豚肉のすりおろし生姜焼き 和風マカロニサラダ

●エネルギー／329kcal ●蛋白質 23.9g ●脂質 14.2g ●炭水化物 25.5g  
●ナトリウム／787mg(食塩相当量 2.0g)  
●すりおろし生姜炒めのたれ…小麦 ●野菜マカロニ・クルル…小麦  
●ちくわ…小麦・卵

調理時間  
約20分

作り方
<p>1 マカロニ…塩少々を加えた熱湯で約9分ゆでる(途中、コーンを加える)レタス…ちぎる ミニトマト…くし形切り ちくわ…縦半分にして斜め切り</p> <p>2 ①に②を混ぜ、③を加えて切る</p> <p>3 ③を盛り、④をかける</p> <p>4 ①をあえる。</p> <p>5 フライパンに油を熱して②、人参、もやしを炒め、塩、こしょうして盛る。</p> <p>6 続いて豚肉を焼き、たれで味付けして⑤に盛る。</p> <p>☆すりおろし生姜炒めのたれ…生姜の風味を活かしたしょうゆベースの甘口のたれ</p>

材料	2人用	3人用	4人用	
豚肉のすりおろし生姜焼き	豚もも薄切り肉	160g	240g	320g
すりおろし生姜炒めのたれ	1½袋	2袋	3袋	
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g	
カット人参(冷蔵)	30g	40g	60g	
にら(冷蔵)	½ワ	¼ワ	½ワ	
油	大½	大¾	大1	
塩	少々	少々	少々	
こしょう				
和風マカロニサラダ	野菜マカロニ・クルル	40g	60g	80g
ちくわ	1本	1本	2本	
レタス又	適量	適量	適量	
葉野菜(冷蔵)				
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ	
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g	
マヨネーズ	大2	大3	大4	
しょうゆ	小½	小1	大½	

# 木

## チキンおろし竜田 ポテトのカラフルソテー／みそ汁

●エネルギー／517kcal ●蛋白質 19.9g ●脂質 28.7g ●炭水化物 43.7g  
●ナトリウム／2047mg(食塩相当量 5.2g)  
●和風チキン竜田揚げ…小麦、乳、卵  
●大根おろしソース…小麦

調理時間  
約25分

作り方
<p>1 じゃが芋…洗って皮つきのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約3分30秒、3コ約5分、4コ約7分)→皮をむいて輪状半月切り</p> <p>2 油揚げ…短冊切り</p> <p>3 鍋にだし汁、②、大根を入れて煮、みそを溶かし入れる。</p> <p>4 ピーマン…細切り</p> <p>5 溶き卵に塩、こしょうを混ぜ、フライパンに油を熱してふんわりと炒めて取り出す。</p> <p>6 ⑤のフライパンにバターを熱して④、人参を炒め、①、⑥を加えて調味し、⑦を戻し入れる。</p> <p>7 フライパンに多めの油(1cm位)を熱し、凍ったままのチキン竜田を揚げ焼き、食べやすく切って盛る。大根おろしソースをかけてちぎったグリーンリーフを添える。</p> <p>☆鶏もも肉に和風しょうが醤油味の味付けをした竜田揚げです。大根おろしでさっぱり仕上げたしょうゆ味のじゃが芋ソースが決め手。</p>

材料	2人用	3人用	4人用	
チキンおろし竜田	和風チキン	2枚	3枚	4枚
竜田揚げ(冷凍)				
油				
大根おろしソース	1½袋	2袋	3袋	
グリーンリーフ	適量	適量	適量	
又葉野菜(冷蔵)				
卵	2コ	2コ	3コ	
塩	少々	少々	少々	
こしょう				
油	大¾	大¾	大1	
じゃが芋	2コ	3コ	4コ	
カット人参(冷蔵)	40g	60g	80g	
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ	
バター又	大½	大¾	大1	
マーガリン				
しょうゆ	大½	大¾	大1	
塩	少々	少々	少々	
黒こしょう(あらびき)				
みそ汁	カット大根(冷蔵)	100g	150g	200g
油揚げ	½枚	1枚	1枚	
だし汁	300ml	450ml	600ml	
みそ	大1½	大2	大2½	

# 金

## ねぎとろ丼 実だくさん汁／きんぴらごぼう

●エネルギー／320kcal ●蛋白質 22.4g ●脂質 13.5g ●炭水化物 26.7g  
●ナトリウム／1850mg(食塩相当量 4.7g)  
●ちくわ…小麦、卵

調理時間  
約20分

作り方
<p>1 まぐろのすきみ…パックのまま流水解凍</p> <p>2 こんにやく…短冊切り→ゆでる 油揚げ…短冊切り</p> <p>3 鍋にだし汁、②、キャベツ、玉葱、人参(半月又はちよう切り)を入れて煮、みそを溶かし入れる。</p> <p>4 ごぼう…斜め薄切り→水に取ってさっと流す。 ちくわ…食べやすく切る。</p> <p>5 フライパンにごま油を熱して④、人参(半月またはちよう切り)を炒め、①を加えて汁気がなくなるまで炒める。</p> <p>6 葱…小口切り</p> <p>7 丼に温かい⑥飯を盛り、①をのせて⑦を散らし、わさびを添える。</p>

材料	2人用	3人用	4人用	
ねぎとろ丼	まぐろのすきみ(生食用)(冷凍)	140g	210g	280g
葱(冷蔵)	少々	少々	少々	
おろしわさび				
しょうゆ				
実だくさん汁	油揚げ(冷蔵)	½枚	1枚	1枚
カットキャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g	
カット玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g	
カット人参(冷蔵)	20g	20g	20g	
こんにやく(冷蔵)	¼枚	½枚	½枚	
だし汁	400ml	600ml	800ml	
みそ	大1½	大2½	大3½	
きんぴらごぼう	ちくわ	1本	1本	2本
ごぼう(冷蔵)	80g	120g	160g	
カット人参(冷蔵)	40g	60g	80g	
ごま油	大½	大¾	大1	
さとう	大1	大1½	大2	
酒	大½	大¾	大1	
しょうゆ	大1	大1½	大2	

■本日は前日お届けです。

# 土

## 回鍋肉 餃子

●エネルギー／460kcal ●蛋白質 24.3g ●脂質 22.2g ●炭水化物 38.8g  
●ナトリウム／1339mg(食塩相当量 3.4g)  
●回鍋醬…小麦  
●餃子(ラー油付)…小麦

調理時間  
約20分

作り方
<p>1 ピーマン…乱切り</p> <p>2 もやし…軽く洗って耐熱器にのせ、ラップをし、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)</p> <p>3 熱したフライパンに油をひき、餃子を並べて、中火で薄く焼き色をつける。</p> <p>4 水(餃子の高さの½の量)を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。②を添える。</p> <p>5 フライパンに油を熱して豚肉を炒め、①、キャベツ、玉葱、人参を加えて炒め合わせ、回鍋醬を加えてからめる。</p> <p>☆回鍋醬…豆板醬のコクのある辛みとごま油の風味が効いた味噌ベースのたれ</p>

材料	2人用	3人用	4人用	
回鍋肉	豚切り落とし肉	150g	220g	300g
お肉増量1.5倍	225g	330g	450g	
カットキャベツ(冷蔵)	200g	300g	400g	
カット玉葱(冷蔵)	100g	100g	140g	
カット人参(冷蔵)	40g	60g	80g	
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ	
回鍋醬	2袋	3袋	4袋	
油	大½	大¾	大1	
餃子	餃子(ラー油付)	10コ	15コ	20コ
油		大½	大¾	大1
酢				
しょうゆ				
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g	