

目 次

主 食

菜の花とたこの炊き込みご飯・豚肉と夏野菜のスタミナ丼・・・・	1
野菜たっぷり豚丼・おこげ・・・・	2
甘栗と焼き豚のおこわ・さつまいもご飯・・・・	3
明太子の山かけ風アボカド丼・雑穀米とじゃこと桜えびのご飯・・・・	4
玄米海苔巻き・梅鶏そぼろ丼・・・・	5
炊飯器で作るご飯のホットケーキ・キャベツと豆腐のお好み焼き・・・・	6
切り干し大根のトマトリゾット・うどんが入ったお好み焼き・・・・	7
鶏そぼろご飯・・・・	8

主 菜

野菜たっぷり豚肉の生姜焼き・鶏肉とキャベツの甘みそ炒め・・・・	9
ささ身のピカタ・蒸し鶏のマリネ・・・・	10
魚のさっぱり焼き・きのこ海鮮のシチューパイ・・・・	11
豚肉の梅しょうゆ焼き・大根と鶏だんごの鍋・・・・	12
豚肉の野菜ロールカツ・鶏ささ身のピカタ・・・・	13
鶏南蛮風豆腐つくね・マーボー豆腐・・・・	14
大根とツナのうま煮・豆腐の卵とじ・・・・	15
牛肉のパプリカ炒め・・・・	16

副 菜

まぐろと生ハムのお星さまサラダ・蒸し鶏と野菜のレモンしょうゆ和え・・・・	17
かぶと油揚げのさっと煮・なすの含め煮・・・・	18
ゴーヤのツナ詰め焼き・白菜のフルーティーサラダ・・・・	19
ひじきのマリネ・きのこのサラダ・・・・	20
大豆のサラダ・大根とほうれん草の彩りサラダ・・・・	21
ジャガ芋とベーコン、キノコの炒めサラダ・ひじきとパプリカの和風マリネ・・・・	22
セロリとブロッコリーの酢味噌あえ・大根サラダじゃこソース・・・・	23

汁 物

あさりとキャベツの生姜スープ・玉ねぎとあさりトマトスープ・	24
厚揚げと秋野菜の豆乳みそ汁・ごぼうの牛乳みそ汁・	25
豆乳仕立て野菜いっぱいスープ・豚肉の粕汁・	26
そば団子入りみそ汁・参鶏湯（サムゲタン）風スープ・	27
くずし豆腐の満足汁・海苔のかきたま汁・	28
スンドゥブ・ハウレンソウ草のポタージュ・	29
納豆キムチ豚汁・具沢山のポトフ・	30
トマトの華風スープ・野菜とキノコのスープ・	31

お や つ

フルーツゼリー・かぼちゃの揚げ菓子・	32
白ごま豆乳プリン・おからいりフルーツピザ・	33
お団子ドーナツ・かぼちゃの白玉団子・	34
ヨーグルトと豆乳の蒸しパン・野菜入りうす焼き・	35
フルーツフレンチトースト・マーラーカオ・	36
豆腐のふわふわヘルシーお好み焼き・サツマ芋の蒸しケーキ・	37