<table>
<thead>
<tr>
<th>週目</th>
<th>朝食</th>
<th>昼食</th>
<th>夕食</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1日</td>
<td>ごはん</td>
<td>大根葉ごはん</td>
<td>あんかけうどん</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>味噌汁（小松菜）</td>
<td>あんとじ肉豆腐</td>
<td>大根明太サラダ</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>焼きししゃも</td>
<td>果物（みかん）</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大根おろし</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2日</td>
<td>パン</td>
<td>残り野菜で中華丼</td>
<td>ごはん</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>ハムエッグ</td>
<td>ねぎスープ</td>
<td>カジフライ</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>温野菜サラダ</td>
<td>果物（りんご）</td>
<td>キャベツ添え</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>★ゆでえのきだけの</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>明太子和え</td>
</tr>
<tr>
<td>3日</td>
<td>ごはん</td>
<td>おにぎり</td>
<td>焼あにおぎり入り</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>さつま揚げと</td>
<td>★ハムと豆腐の豆乳煮</td>
<td>きりたんぽ風汁</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>小松菜の煮浸し</td>
<td>果物（みかん）</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>海苔</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4日</td>
<td>ごはん</td>
<td>焼きそば</td>
<td>ごはん</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>ベーコンと長芋の</td>
<td>★白菜のしょうがスープ</td>
<td>赤魚の粕漬け焼き</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>バター醤油焼き</td>
<td>果物（みかん）</td>
<td>大根のゆず風味ナムル</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>納豆</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5日</td>
<td>ごはん</td>
<td>なめこ汁</td>
<td>ごはん</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>なめこ汁</td>
<td>白菜の柚香和え</td>
<td>★白菜と鶏肉の甘酢漬け</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>ぜんまいの煮物</td>
<td>★りんごカラメルソテー</td>
<td>かぼちゃの煮物</td>
</tr>
<tr>
<td>6日</td>
<td>ごはん</td>
<td>鰻ちらし</td>
<td>ごはん</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>味噌汁（白菜、にら）</td>
<td>すまし汁（しぼり、ねぎ）</td>
<td>★鮭のもみじ焼き</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>かぶとしめじの</td>
<td>水菜の煮浸し</td>
<td>キャベツの梅和え</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>ゆず和え</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7日</td>
<td>おかゆ</td>
<td>ラーメン</td>
<td>とろろごはん</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>★納豆とにら卵炒め</td>
<td>大根と水菜の</td>
<td>味噌汁（かぼちゃ、かぶ）</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>いくらおろし和え</td>
<td>ドレッシング和え</td>
<td>カレイの煮付け</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>果物（みかん）</td>
<td></td>
<td>ゆず白ネ棒げ</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
**1日 食**

**あんとじ肉豆腐**

【材料】（2人分）
木綿豆腐…1丁
牛切り落とし肉…150g
万能ねぎ…1/3束
しょうゆ…1/2かけ
水消し片栗粉…2杯
だし…2カップ
油…1杯
砂糖…1杯

【作り方】
①豆腐は6等分に切る。万能ねぎは小口切り。しょうゆは半切にする。
②フライパンに油大さじ1/2を入れ、中火で熱し、牛肉を入れて炒め、肉色が変わったらしょうゆ加え
て炒める。酒大さじ2、だしあえる。煮
立ったら弱火にしアクセを取り、みりん大さじ2、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2加え、蓋を
せて5分煮る。
③豆腐を加えてさらに3分煮る。水消
し片栗粉を混ぜてから静かに回し入れ、とろみを
つける。器に盛り万能ねぎを散らす。

**2日 夕食**

**ゆでえのきだけの
明太子和え**

【材料】（2人分）
えのきだけ…1袋（100g）
辛子明太子…1/2束（約40g）

【作り方】
①えのきだけは根元を切って長さを半分にし、ほ
す。
②鍋に湯を沸かし、えのきだけを入れて2〜3分ゆ
でてから水をふる。
③辛子明太子は絞に1束切り目を入れ、スプーンで
身をこしめてボウルに入れ、冷めた②を加えて器
に盛る。

**3日 食**

**ハムと豆腐の豆乳煮**

【材料】（2人分）
ハム…4枚（約80g）
豆腐…3/4カップ
しょうゆ…1丁（約300g）
グリンピース（冷凍）…30g
長ねぎ…5cm
豆乳…3/4カップ
塩…小さじ2/3

【作り方】
①ハムは4等分に、長ねぎは縦に4等分に切る。豆
腐は縦半分に切り、幅8mmに切る。
②ボウルに片栗粉、水大さじ1/2を入れて混ぜ
豆乳を加えて混ぜ合わせる。
③フライパンに油大さじ1を中火で熱し、長ねぎを
入れてさっと炒める。水1/2カップ、酒大さじ1、
鶏がらスープの素を加えて煮立ったら、豆腐を重
ならないように並べ、ハムをのせて弱火で1〜2
分煮る。
④塩小さじ1/4、コショウ少々をふり、凍ったまま
のグリンピースを散らす。②を少しずつ回し入れ、
フライパンで温めながら、全体にとろみがつく
まで1分ほど煮て、汁ごと器に盛る。

**3日 夕食**

**焼おにぎり入り
きりたんぽ風汁**

【材料】（2人分）
小さめのおにぎり
残っている野菜
（大根、ごぼう、人参、きのこ、葉物類）
あれば肉（豚肉・鶏肉・牛肉）
麩つゆ
油・醤油（万能ねぎ、みつばなど）

【作り方】
①おにぎりは薄く手でつぶす。フライパンに薄く油
をひいて、中火で両面をこんがり焼き、焼きおに
ぎりを作る。
②肉・野菜は下ごしらえし、小さく切る。
③鍋に水と麩つゆ適量を入れ煮立てる。②を加えてア
クを除きながら、中火で10分煮る。
④焼きおにぎりと醤油を加え火がおとったら出来上が
り。お好みで、巻きながら召し上がってもおいしさ
いですよ。
白菜のしょうがスープ

【材料】（2人分）
白菜…大きな葉1枚（約100g）
しょうが…2かけ
だし…2.5カップ
酒・しょうゆ・みりん・塩

【作り方】
①白菜は縦半分に切って、横幅1cmに切る。
②小鍋にだし、酒大さじ1、しょうゆ、みりん各小
さじ1、塩小さじ2/3を入れたら中火にかける。
煮立ったら白菜としょうがの千切り1/2量を加え
て7〜8分煮る。
③白菜の芯が柔らかくなったたら塩少々で味を整え、
器に盛りつけて残りのしょうがをのせる。

りんごカラメルソテー

【材料】（2人分）
りんご…1個
バター…5g
砂糖…10g

【作り方】
①りんご1個は、皮をむき8等分に切る。
②フライパンに薄く油をしつ、バターを入れ熱し、
りんごを重ならないように入れる。
③蓋をして蒸し焼きにする。火は焼き色がつくまで
強めて焼き、色がついたら火を弱める。時々返し
ながら、きつね色になるまでじっくりと焼き。
④砂糖をりんご全体にかけるようにふり入れ、溶け
たら軽く混ぜて盛り付ける。お好みでアイスクリ
ームを添えて。

白菜と鶏肉の甘酢漬け

【材料】（2人分）
白菜…大きな葉3枚（約300g）
鶏もも肉…1枚（約300g）
しょうが…2本
しょうゆ・酒・ごま油…各大さじ1
赤唐辛子…2本
砂糖…大さじ2
塩・粗挽きコショウ

【作り方】
①鶏肉は一口大に切り、Aをよくみこみ10分おい
て味をなじませる。白菜は縦半分に切ってから横
幅1cmに切り、塩小さじ1/2をぶって5分おき
水気を絞る。
②フライパンを弱めの中火で熱して油気を切った鶏
肉を入れ中火で炒める。肉色が変わったら蓋をし
て3〜4分蒸し焼きする。蓋を取り白菜を加え、
炒め合わせて火を止める。
③フライパンの余分な脂や水分を拭き取り、熱いう
ちにBを加えて混ぜ、そのまま10分おいて、味を
なじませてから器に盛り、粗挽きコショウを適宜
ふる。
6日/夕食
鰤のもみじ焼き

【材料】（2人分）
鰤切り身…2枚
A塩…少々
B酒…小さじ2
マヨネーズ…大豆1杯

【作り方】
①鰤にAをふり掛けて10分おく。にんじんはすりおろした後、鰤にうすい塩けでよく洗ってから水気を切ってBを混ぜる。
②フライパンに薄く油を敷いて片面を八分通り焼き、裏返したらにんじんをのせ、蓋をして中火で焼き通ったら盛り付ける。

7日/朝食
納豆とにら卵炒め

【材料】（2人分）
卵…3個
にら…1/2束
納豆…1パック（50g）
しょうゆ・油・酒・塩

【作り方】
①にらは1cmの長さに切る。納豆はしょうゆ、酒を各1大さじ1/2を入れ混ぜておく。卵は酒小じ1を加えて溶いておく。
②フライパンに油大さじ1を中火で熱し①のにら、卵液を少し入れて全体に広げる。菜箸で2～3回大さじ混ぜ、納豆を加えて全体を混ぜ合わせるようにサッと炒め、器に盛る。

7日/昼食
簡単煮豚～炊飯器を使って～

【材料】（2人分）
豚バラ肉…400～500g
水…500cc
しょうゆ・みりん・酒…各100cc
砂糖…80g
しょうが…1かけ
長ねぎ…1～2本
（緑の部分と玉の部分に分ける）

【作り方】
①白い長ねぎを除いてすべての材料を炊飯器に入れ、炊飯スイッチをONにする。
②炊き上がったら好みの厚さに切り盛り付け、長ねぎの白い部分を千切りにして上に飾る。

残ったねぎや豚の端切れは
旨味たっぷりの煮汁と卵で
今後も！