

秋の献立表

2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
8日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん がんもの煮付け ほうれんそうののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★焼き鳥丼 にらのかき玉汁 かぶのめか漬 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★サンマのうすあじ煮 だいこんなます
9日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 山芋納豆和え だいこんとねぎの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> たまご雑炊 さんま薄味煮のチーズ焼 キャベツの即席漬 	<ul style="list-style-type: none"> ★しょうがごはん ★野菜たっぷりのつくね蒸し(味噌チーズだれ)
10日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん はんぺんと野菜の煮物 小松菜のおぼろ昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★里芋ときのこのお鍋風 果物(梨) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐きのこ汁 かぼちゃ含め煮
11日	<ul style="list-style-type: none"> パン ポパイエッグ ★かぼちゃポタージュ風スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん つくねスープ ★えのきだけとジャコの当座煮 	<ul style="list-style-type: none"> 栗ごはん 鮪のお刺身 いんげんのおかか和え ゆず白菜
12日	<ul style="list-style-type: none"> 納豆山芋ネバネバどんぶり もずく酢(市販) 	<ul style="list-style-type: none"> 炒飯 ワカメスープ(市販) 小松菜のカッテージチーズ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★超かんたん油淋鶏 ★かぼちゃサラダ
13日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 生揚げのしょうが焼き 小松菜の辛し和え 	<ul style="list-style-type: none"> パン ★タンドリーチキン さつまいもレモン煮 	<ul style="list-style-type: none"> ★キーマカレー ひじきサラダ
14日	<ul style="list-style-type: none"> カレースープ飯 ★油揚げとかぶのサラダ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 焼うどん たまご豆腐(市販) 果物(柿) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★豆腐ハンバーグおろしソースかけ めかぶ(市販)

8日
昼食

焼き鳥丼

焼き鳥丼は、鶏肉を焼肉のたれで漬け込み、焼くだけの簡単丼です。
たまねぎ、きゃべつ、ピーマンなど、野菜も一緒に焼いて盛り付けましょう。

8日
夕食

サンマのうすあじ煮

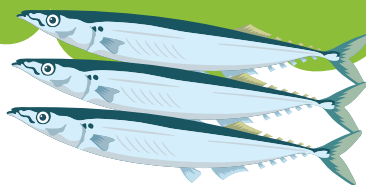
【材料】(4人分)

サンマ…4尾	A	水…2カップ
しょうが薄切り…1かけ		酒…1/2カップ
万能ねぎの小口切り…適量		みりん…大さじ1
		塩、しょうゆ…各小さじ1

【作り方】

- ①サンマは3つずつの筒切りにし、わたを除いて水洗いする。
- ②Aを煮立て、サンマとしょうがを入れ、落とし蓋をして15~20分煮る。
- ③盛り付けて、万能ねぎを散らす。

旬で安価な時に
多めに作りおく場合は、
残った分は煮汁につけたまま冷まし
冷蔵すると3~4日保存できます。



9日
夕食

しょうがごはん

【材料】 作りやすい分量

米…2合	A	だし…2カップ
しょうが…1/2かけ		酒…大さじ3
油揚げ…1/3枚		しょうゆ…大さじ1

【作り方】

- ①洗った米を15分間おき、ざるにあげておく。
- ②しょうがは皮をこそげ取って千切りにし、水に5分間さらして水気をよく切る。油揚げは袋を開いて広げ3cmの長さに切る。
- ③①と②をAに加え、軽く混ぜて炊く。
残ったら、のり巻きやお茶漬けもお奨めです。

野菜たっぷりのつくね蒸し 味噌チーズだれ

【材料】(3人分)

鶏ひき肉…120g	きゃべつ…200g
芽ひじき(乾燥)…5g	にら…1/2束
えのきだけ…150g	にんじん…1/4本
コーヒー用粉末ミルク…大さじ2	切れてるチーズ…3枚
油…適量	長ねぎ…1/4本
	油…適量

<味噌だれ> 味噌…大さじ1.5
砂糖…大さじ1/2
しょうがの絞り汁…小さじ1/2

【作り方】

- ①ひじきは水に戻してよく洗い水気を切る。えのきだけは粗みじん、きゃべつはざく切り、にんじんは斜め薄切り、にらは5cmに切る。長ねぎは白い部分を千切りにして水にさらし、白髪葱にする。芯の部分は薄切り。
- ②しょうがはすりおろし汁を絞り、味噌と砂糖を混ぜて味噌だれを作る。
- ③ボールにひき肉を入れて良く練り、味噌だれの1/3量、コーヒー用粉末ミルク、ひじき、えのきだけを順に加えてよく練り、6等分にして小判形に形を整える。
- ④フライパンに油を熱し、③を中火で焼く。焼色がついたら野菜、残ったたれ、千切りにしたチーズを順にのせ、アルミホイルで蓋をして蒸焼きする。皿に野菜、つくねの順に盛り白髪葱をのせる。
食べる分のみ調理し、冷凍しておくとも便利です。



10日
昼食

里芋ときこのこの お鍋風

【材料】 作りやすい分量

さといも…8個	A	だし…4カップ
鶏もも肉…200g		しょうゆ…大さじ4
しいたけ…2枚		みりん…大さじ4
まいたけ…1/2パック		酒…大さじ4
なめこ…1/2袋		
みつば…1/3袋		

【作り方】

- ①さといもは茹でて皮をむき、ぬめりをとっておく。
- ②鶏肉は一口大のそぎ切り、しいたけは軸を取り斜め半分、まいたけは一口大にほぐす。なめこはサッと洗い、みつばはザク切りにする。
- ③鍋に①とAを入れ強火にかけて煮立ったら中火で10分位煮る。
- ④鶏肉を加え火が通ったら②のきのこ類を加える。ひと煮立ちしたらみつばを加えて火を止める。

夕食には
お豆腐をプラスして
豆腐茸汁にどうぞ☆

MEMO

11日
朝食

かぼちゃ ポタージュ風スープ

【材料】 (2人分)

かぼちゃの煮物…一口大5個くらい
煮汁…50cc
牛乳…300cc
バター…小さじ1
パセリ…適量
塩…適量

かぼちゃの含め煮
(前日夕食)
が余ったら
ぜひ♪

【作り方】

- ①つぶした煮物と煮汁を鍋に入れ、牛乳を少しずつ加えながらのぼす。
- ②沸騰直前で火を止めバターを加える。味を調べ、器に盛ってパセリを飾る。口当たりがなめらかにならなくても成功です。

11日
昼食

えのきだけと ジャコの当座煮

【材料】 (2人分)

えのきだけ…200g
ちりめんじゃこ…大さじ1
しょうゆ、みりん…各小さじ2

電子レンジで
カンタン!

【作り方】

えのきだけは半分に切ってほぐす。ちりめんじゃこはさっと洗い、調味料と混ぜて電子レンジで2分加熱。(フライパンで炒めても良いです)



12日
夕食

ゆうりんち 超かんたん油淋鶏

【材料】（2人分）

鶏肉…40g × 6個

A しょうゆ…小さじ1/2
塩・コショウ
片栗粉…適量

B しょうゆ…大さじ1
砂糖…小さじ1
ごま油…小さじ1/2
酢…小さじ1
しょうが、にんにく、ねぎ…各適量

【作り方】

- ①鶏肉はAで下味をつけ、片栗粉をまぶし揚げる。
- ②みじん切りねぎ、酢以外のBをさっと煮て火を止めてから、ねぎと酢を加えて混ぜる。
- ③盛り付けた鶏肉に②をかけて出来上がり。

かぼちゃサラダ

【材料】（2人分）

かぼちゃ…5cm角 × 2個
たまねぎ…1/10個
干しぶどう
…少々（お好みで）
マヨネーズ…大さじ1
塩・コショウ



【作り方】

蒸してつぶしたかぼちゃ、みじん切りたまねぎ、干しぶどうをマヨネーズであえる。

かぼちゃは冷凍でもOK。マヨネーズに同量のプレーンヨーグルトやフレンチドレッシングを合わせると味がまろやかになります。

MEMO

13日
昼食

タンドリーチキン

【材料】（2人分）

鶏もも肉…60g × 2枚 | <つけあわせ>
塩・コショウ…少々 | トマト
油…小さじ1 | グリーンアスパラ

A プレーンヨーグルト…大さじ2
カレー粉…小さじ1/2
ケチャップ…大さじ1
レモン汁…小さじ1

【作り方】

- ①鶏もも肉に塩・コショウをふり、Aを混ぜ合わせたものに30分以上漬けておく。
- ②フライパンを熱し、薄く油をしいて①を並べる。両面を焦げないように焼く。

13日
夕食

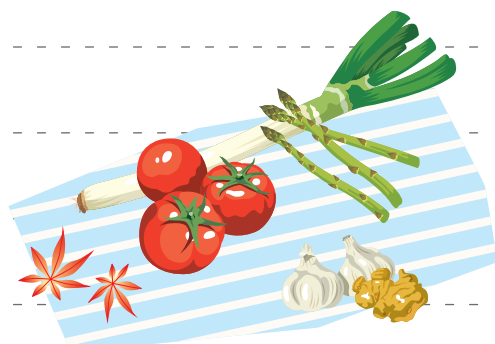
キーマカレー

【材料】（4人分）

ひき肉…250g
A…たまねぎ(中)1個+しょうが、にんにく各適量
B プレーンヨーグルト…大さじ4
水…2カップ(400cc)
トマトケチャップ…大さじ5弱
カレールウ…60g
パセリ…適量

【作り方】

- ①鍋を熱し油とAを炒め、水をひたひたになるように入れ、煮込む。
- ②火が通ったらBを加え、コトコト煮こむ。とろりとしたら出来上がり。



14日
朝食

油揚げとかぶの サラダ

ポン酢醤油でさっぱりと

【材料】(2人分)

油揚げ…1枚	ポン酢しょうゆ…大さじ2
チーズ…2枚	塩、オリーブ油
かぶ…1個	

【作り方】

- ①かぶは皮をむいて八つ割。茎も3cmに切り、塩もみして水洗い。よく水気をきる。
- ②油揚げは横半分に切りチーズをちぎって入れる。
- ③フライパンに②を並べ、押し付けながら中火で両面を焼き、一口大に切る。
- ④ボールに水気を絞った①とオリーブ油大さじ1～2を加えてあえる。
- ⑤③の油揚げも加えてざっくり混ぜ、器に盛ってポン酢しょうゆをかける。

14日
夕食

豆腐ハンバーグ おろしソースかけ

【材料】(5人分)

鶏ひき肉…200g	豆腐…1/3丁
塩…小さじ1/5	たまねぎ…1/2個
コショウ…少々	にんじん…1/5本
パン粉…大さじ2	もどしたひじき…20g
たまご…1個	油
ポン酢	だいこん…1/3本

【作り方】

- ①豆腐は水気を絞っておく。たまねぎ、にんじんはみじん切り。戻したひじきは短く切る。
- ②鶏ひき肉はよく練り、Aと①を混ぜる。10等分の小判形に形作る。
- ③フライパンに油を大さじ1/2を熱し、中火で②を焼き、返して弱火にし、中心まで火を通す。
- ④皿に盛り付けたら、おろしたての大根おろしをハンバーグにのせてポン酢をかける。

MEMO

