

# 秋の 献立表

# 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"> <li>・パン</li> <li>・コンソメスープ (ペーコン、ミックスベジタブル)</li> <li>・果物(りんご)</li> </ul>	<p>★和風ナポリタン</p> <p>★カリカリ ジャコサラダ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★あぶ玉</li> <li>・小松菜とにんじんの のり和え</li> </ul>
16 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・切り干し大根の 煮つけ</li> <li>・納豆</li> </ul>	<p>★カンタンあしづし</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お吸い物(麺、小松菜)</li> <li>・果物(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★里芋のすいとん汁</li> <li>・魚の塩焼き</li> </ul>
17 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁(豆腐、わかめ)</li> <li>・ひじき煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にら焼きそば</li> <li>・中華風コーンスープ (市販)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・親子煮</li> <li>・きゅうりとカマボコの わさび和え</li> </ul>
18 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ちくわと小松菜の 含め煮</li> <li>★一夜漬け (きゅうりときやべつ)</li> </ul>	<p>★なめたけとツナの 炊き込みごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・里芋のそぼろ煮</li> <li>・果物(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★サンマの ねぎ味噌焼き</li> <li>・カニカマときやべつ のポン酢和え</li> </ul>
19 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・小ねぎ入り卵焼き</li> <li>・金平だいこん</li> </ul>	<p>★あんかけうどん</p> <p>★牛乳小豆かん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★チキン和風ソテー</li> <li>・かぼちゃ煮</li> </ul>
20 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・納豆</li> <li>・しらすおろし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★八宝菜</li> <li>・春雨の中華 ドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★カジキマグロの パン粉焼き</li> <li>・れんこんのきんぴら</li> </ul>
21 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・きのことハムの ミルクスープ</li> <li>・さつまいもの ヨーグルトかけ</li> </ul>	<p>★梅とろろごはん</p> <p>★サンマの蒲焼き缶 の卵とじ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛肉とごぼうの 炒め煮</li> <li>★焼き豆腐と まいたけの吉野煮</li> </ul>

15日  
昼食

## 和風ナポリタン

### 【材料】(2人分)

スパゲティ…200g	酒・油・塩
ハム…5枚	
たまねぎ…1/4個(50g)	A
ピーマン…2個	ケチャップ …大さじ2~3
にんじん…1/3本(50g)	みりん…大さじ1/2
エリンギ…1本	しょうゆ…小さじ1

### 【作り方】

- ①ハムは半分に切って1cm幅に切る。たまねぎは縦薄切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。エリンギは短冊切りにする。
- ②スパゲティは表示時間よりも1分短くゆでる。
- ③フライパンに油大さじ2を熱し、たまねぎとにんじんを炒め、エリンギとハムを炒め合わせる。ピーマンを加え、さっと炒めて酒大さじ1をふり、Aで調味する。
- ④②のスパゲティを加え、炒め合わせる。

## カリカリジャコサラダ

### 【作り方】

しらすをごま油で炒めて、白ごまと生野菜のサラダにのせて和風ドレッシングでどうぞ。

15日  
夕食

## あぶ玉

### 【材料】(2人分)

油揚げ…1枚	みりん…小さじ2
たまご…2個	しょうゆ…大さじ1
だし…150cc	砂糖…小さじ2

### 【作り方】

- ①油揚げは半分に切って、熱湯をかけ油抜きし、冷めたら口を開く。
- ②たまご1個を割り入れ、楊枝でとめる。
- ③鍋に調味料をいれて沸騰したら②を入れ、10分程度煮る。

16日  
昼食

## カンタンおしずし

### 【材料】(2人分)

すしめし	ツナ缶…40g
錦糸卵	ごぼう…50g
・たまご…1個	切干大根…10g
・砂糖、塩…各適量	砂糖…15g
いんげん	酒…大さじ1弱
	しょうゆ…大さじ1弱
	油…大さじ1/2

### 【作り方】

- ①ごぼうは細かいささがきにし、切干大根は水でもどし、熱湯に通し、細かく刻む。
- ②ツナ缶と①を油で炒め、調味料で煮る。
- ③牛乳パックの側面を1面切りとり、箱形にとめる。
- ④牛乳パックにラップをしき、いんげん、錦糸卵、すしめし1/2、②の具、すしめし1/2の順に詰める。
- ⑤ラップで覆い、切りとった側面をフタにして、上から押しかため、ひっくり返し、牛乳パックとラップをはずして盛り付ける。

MEMO



16日  
夕食

## 里芋のすいとん汁

### 【材料】(2人分)

さといも…4個くらい	水…2カップ
片栗粉…大さじ2~3	昆布(1×10cm)…1枚
油揚げ…1枚	塩、しょうゆ…各適量
万能ねぎ…適量	かつお節…適量

### 【作り方】

- ①さといもは皮ごと茹で、皮をむく。油揚げは食べやすく切る。
- ②さといもをボウルに入れてめん棒でつぶし、片栗粉と塩少々も入れてさらにつぶす。
- ③鍋に水と昆布を入れて(昆布はキッチンばさみで端から細く切りながら入れる)火にかけ、沸騰したら②のさといもを食べやすい大きさに丸めながら入れ、油揚げも加える。  
※だいこんやにんじんを入れて煮てもおいしいです。
- ④さといものだんごに火が通ったら塩、しょうゆで味を調整、万能ねぎとかつお節を入れる。

里芋を買ってたら、  
とにかくまとめて茹でましょう。  
それだけで里芋を食べる回数がうんと増えます。  
洋風のトマトスープのようなものに入れると  
イタリア風のニヨッキのようになります。  
それもまたおいしいのです。



18日  
昼食

## なめたけとツナの炊き込みごはん

### 【材料】(4人分)

米…2カップ ツナ缶…1缶 なめたけ…1びん

### 【作り方】

- ①米を洗い、やや少なめの水加減にしておく。
- ②ツナ缶はほぐして、汁ごと加え、なめたけも加えて炊く。

18日  
夕食

## サンマのねぎ味噌焼き

### 【材料】(2人分)

サンマ…2尾	A	みそ…大さじ1
小ねぎ…5本		白すりごま…大さじ1
油		みりん…大さじ1/2
塩…少々		酒…大さじ1/2

### 【作り方】

- ①サンマは頭を切り落として腹わたを除き、長さを半分に切る。塩小さじ1/2をふって約5分おく。
- ②小ねぎは斜め切りにする。小さなボウルに、Aを入れてよく混ぜ合わせ、小ねぎを加えてさっくり混ぜる。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、サンマから出てきた水けを拭いて裏身から入れ、中火で3~4分焼く。裏返して②のねぎ味噌をのせ、ふたをしてさらに3~4分焼く。
- ④器に盛り、好みで小ねぎの斜め切りを飾る。



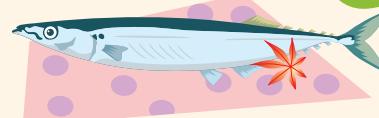
18日  
朝食

## きゅうりと きやべつの一夜漬け

塩のかわりに塩こんぶで  
漬けてもおいしいです。



塩焼きに飽きたら、  
おすすめの絶品レシピ。  
ねぎとごま味噌の風味が  
サンマのクセを和らげます。



19日  
昼食

## あんかけうどん

### 【材料】(2人分)

ゆでうどん…2玉	B	めんつゆ(3倍濃縮) …大さじ4~5
牛薄切り肉…150g		酒…大さじ1
A	C	塩…少々
酒…大さじ1		片栗粉…大さじ1+1/3
塩…少々	C	水…大さじ3弱
チンゲン菜…1株		油
たまねぎ…1/2個(100g)		
練りわさび…少々		

### 【作り方】

- ①牛肉は4cm角に切り、Aを絡めて下味をつける。
- ②チンゲン菜は葉と茎に分け、葉は半分に切り、茎はくし形切りにする。たまねぎは3cm幅の縦薄切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、うどんを1分茹でる。ざるにとって水けをきり、器に盛る。
- ④フライパンに油大さじ1を熱し、たまねぎ、①の牛肉、チンゲン菜の茎の順に中火でさっと炒める。
- ⑤水1+1/2カップを加えて煮立て、アクを取り除いてチンゲン菜の葉を加える。Bで調味し、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥③に⑤をかけ、練りわさびを添える。

19日  
昼食

## 牛乳小豆かん

### 【材料】(4人分)

粉寒天4g	牛乳…300cc
水…200cc	甘納豆…好みで
砂糖…60g	

### 【作り方】

- ①鍋に寒天と水を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め1~2分煮溶かす。
- ②砂糖を加え煮立て、常温にもどした牛乳を加え混ぜる。
- ③容器を水でぬらし、甘納豆をちらしておく。  
④を流し入れ固める。

常温でも固まります  
冷やすとよりおいしいです。  
カップで作ると  
切る手間もなく簡単です。

19日  
夕食

## チキン和風ソテー

### 【材料】(2人分)

鶏肉…140g	塩…小さじ1/2
水…150cc	しょうゆ…大さじ1/2
顆粒だし…少々	水溶き片栗粉
酒…大さじ2	・片栗粉…大さじ1/2
みりん…大さじ1	・水…大さじ1

### 【作り方】

- ①鍋に水、顆粒だし、酒、みりん、塩、しょうゆを煮立て、水溶き片栗粉でトロミをつけ、しっかり煮立ったら、火を止め、青のりを加える。
- ②塩、コショウをふった鶏肉を、油のしいたフライパンで焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③②を器に盛り付け、あんをかける。

MEMO



20日  
昼食

## 八宝菜

### 【材料】(2人分)

豚肉薄切り…70g  
シーフードミックス(冷凍)…50g  
水煮たけのこ…1/2本  
にんじん…1/4本  
白菜…4枚  
しいたけ…2個  
ピーマン…1個  
油…大さじ1  
八宝菜の素(市販)



### 【作り方】

- ①豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とシーフードミックスを炒め、水煮たけのこ、にんじん、白菜、しいたけを加えてさらに炒める。
- ③ピーマンを加えて炒め、水と八宝菜の素を入れて、とろみがつくまで煮立てる。

20日  
夕食

## カジキマグロのパン粉焼き

### 【材料】(2人分)

カジキマグロ…2切	じゃがいも…1個
白ワイン(酒)…小さじ2	塩・コショウ…少々
合わせパン粉	バター…5g
・パン粉…大さじ3強	マヨネーズ…小さじ4
・にんにく…1片	
・ドライパセリ	
…大さじ1/2	

メカジキなどの  
白身魚でもOK!!

### 【作り方】

- ①じゃがいも芋は皮をむき、5mm幅の半月切りにし、固めに塩ゆでする。
- ②カジキに白ワインをかける。
- ③にんにくはみじん切りにし、合わせパン粉の材料を混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿にバターを塗り、水気をきったじゃがいもを並べ、塩・コショウをする。カジキをのせマヨネーズを塗って合わせパン粉をかける。
- ⑤アルミホイルをかぶせてオーブントスターで焼く。(20分～) カジキに火が通ったらアルミホイルを剥いで表面をこんがりと焼く。

MEMO

21日  
昼食

## 梅とろろごはん

### 【材料】(2人分)

長いも…200g  
梅干し1個  
ごはん…茶碗2杯分  
青じそ…10枚  
めんつゆ…適量



### 【作り方】

- ①梅干しをポリ袋に入れて、袋の上からもんでつぶす。
- ②皮をむいた長いもを入れてめん棒でたたいて砕き、梅干しと混ぜる。
- ③袋の口を縛って角を切り、②をごはんの上に絞り出す。
- ④温めためんつゆを好みにかけて、千切りにした青じそをのせる。

## サンマ蒲焼き缶の卵とじ

### 【作り方】

サンマ蒲焼き缶1缶と薄切りたまねぎを器に入れ  
その上に溶きたまごをかけ、ラップをして電子レンジでチンッ！とすれば簡単できあがり。

21日  
夕食

## 焼き豆腐と まいたけの吉野煮

### 【材料】(2人分)

焼き豆腐…1/2丁	A	顆粒だし…少々
まいたけ…1パック		水…1/2カップ
小松菜…1/2束		酒…小さじ2
水溶き片栗粉		みりん…小さじ2
片栗粉…大さじ1/2		しょうゆ…小さじ2
水…大さじ1/2		

### 【作り方】

- ①小松菜は茹で、水にとり絞って3cmの長さに切る。焼き豆腐は4等分にする。まいたけは小房にちぎる。
- ②鍋にAを煮立て、焼き豆腐を煮る。まいたけを加えてさらに煮る。
- ③焼き豆腐とまいたけが煮えたら、器に盛り付け小松菜を添える。
- ④煮汁を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③にまわしかける。



MEMO