



# 4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
22 日	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・糸こんにゃく炒り煮</li><li>・納豆</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>★ピーマンとかじきの鍋しげ</li><li>・マカロニサラダ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・鶏つくねの煮物</li><li>・蒸しなすポン酢和え</li></ul>
23 日	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・味噌汁(キャベツ)</li><li>・出し巻き卵</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・チキンカレー</li><li>・ところてんサラダ</li><li>・果物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>★ゴーヤの肉詰め焼き</li><li>・かぼちゃ煮</li></ul>
24 日	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・五目豆</li><li>・ピーマンのお浸し</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・冷やし中華</li><li>・バナナヨーグルト和え</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・カレースープ</li><li>★アジの梅じそフライ</li></ul>
25 日	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・目玉焼き</li><li>・もやしとしめじの梅肉和え</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・じゃこと高菜のチャーハン</li><li>・きゅうりのごま酢和え</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・味噌汁(もやし)</li><li>・鶏肉しょうが焼き</li></ul>
26 日	<ul style="list-style-type: none"><li>★じゃこと梅干としょうがのおかゆ</li><li>・さつま揚げの煮物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>★焼きアジのあろし和え</li><li>・じゃがいもの含め煮</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>★オクラの肉巻きピカタ</li><li>・きゅうりとなすの浅漬け</li></ul>
27 日	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・炒り豆腐</li><li>・オクラあかかマヨネーズ和え</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・納豆あろしうどん</li><li>・じゃがいもとさつま揚げの煮物</li><li>・果物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・鮭の立田揚げ甘酢あん</li><li>・いんげんのしょうが和え</li></ul>
28 日	<ul style="list-style-type: none"><li>・パン</li><li>・ミネストローネ</li><li>・牛乳</li><li>・果物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・炊き込みごはん</li><li>・ふわふわ卵のえびあんかけ</li><li>・小松菜ののり和え</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん</li><li>・高野豆腐の吉野煮</li><li>・きゅうりとみょうがの甘酢和え</li></ul>

22日  
夕食

# ピーマンと カジキの鍋しき

## 【材料】(2人分)

緑・赤ピーマン…各1個

カジキ…2切

しょうが…1/2かけ

赤唐辛子…1/2本

A 酒…大さじ1+1/2

みりん…大さじ1/2

砂糖…大さじ1

しょうゆ…大さじ1/4

みそ・油



## 【作り方】

- ①緑・赤ピーマンは一口大に切る。カジキも一口大に切る。しょうがはみじん切りにし、赤唐辛子は輪切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、赤唐辛子を焦がさないように炒め、カジキを加えて焼きつける。
- ③しょうがを加え、香りが立ったらピーマンを加えて炒め合わせ、Aを順に加えて味をからめるように炒める。
- ④みそ大さじ2/3を加えて手早くかき混ぜ、すぐに水大さじ1を加えて火を強め、みそを溶かしながら汁けがほほなくなるまで炒める。

MEMO

23日  
夕食

# ゴーヤの肉詰め焼き

## 【材料】(2人分)

ゴーヤ…1/2本

豚ひき肉…70g

A ねぎ(みじん切り)…2~3cm

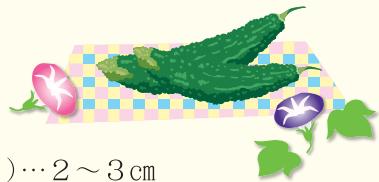
みそ…大さじ2/3

小麦粉…小さじ1/2

B 山椒塩 粉ざんしょう…小さじ1/4

塩…小さじ1/4

小麦粉・油



## 【作り方】

- ①ゴーヤは1cm厚さの輪切りにし、種とわたを除く。
- ②Aはよく混ぜ合わせる。
- ③ラップの上にゴーヤを並べ、内側に小麦粉大さじ1/2をふる。②を詰め、小麦粉大さじ1/2をまぶす。
- ④フライパンに油大さじ1を熱し、③を中火で1~2分焼き、返して1~2分、さらに蓋をして弱火で2分焼く。
- ⑤器に盛り、Bの山椒塩を添える。

24日  
夕食

# アジの梅じそフライ

## 【材料】(2人分)

アジ(背開き)…2尾 小麦粉…適量

青じそ…2枚 衣 溶き卵…1/2個分

梅肉…1個分 パン粉…適量

揚げ油

## 【作り方】

- ①アジは身側を上にし、青じそ、梅肉の順にのせる。アジから青じそがはみ出さないようにはさみ、半分に切る。
- ②アジの切り口に衣の小麦粉をつけながらしっかりと閉じ、全体にまぶす。溶き卵、パン粉の順につける。
- ③170℃の揚げ油に②を入れ、色よくカラッと揚げる。

26日  
朝食

# じゃこと梅干と しょうがのおかゆ

## 【材料】(2人分)

A	水…2カップ
	ちりめんじゃこ…30g
	梅干…1個
	しょうが(千切り)…1かけ
	ごはん…茶碗1~2杯分

## 【作り方】

- ①Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰したらご飯を入れて煮る。
- ②とろりとなってきたら梅干をつぶして混ぜる。

26日  
昼食

# 焼きアジのあろし和え

## 【材料】(2人分)

アジの干物…1尾
大根…150g
みょうが…1個
青じそ…3枚
A
だし…大さじ1
酢…大さじ1
塩…小さじ1/6



## 【作り方】

- ①大根はおろし、みょうがは千切り、青じそはあらくちぎる。
- ②アジはこんがり焼いて、皮と骨を除いて身をほぐす。
- ③Aを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

26日  
夕食

# オクラの肉巻きピカタ

## 【材料】(2人分)

豚もも薄切り肉…6枚(約120g)
オクラ…6本
A
卵…1個
粉チーズ…大さじ1
トマトケチャップ…適量
小麦粉・油・塩



## 【作り方】

- ①オクラはガクの周囲をぐるりとむき、塩少々をまぶしこすってうぶ毛を取り、さっと洗う。
- ②豚肉は1枚ずつ広げオクラを1本ずつのせて巻く。塩少々をふり、小麦粉大さじ2をまぶす。
- ③フライパンに油大さじ1を中火で熱し、混ぜ合わせたAに②をくぐらせて入れ、両面2分ずつ焼いて火を通す。
- ④食べやすく切って器に盛り、ケチャップを添える。

MEMO