

6月1日（月）A さばの塩焼き

大豆の甘辛煮・にら玉いため

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
 お買い物MEMO みりん・ごま油

下ごしらえ ● 魚…皮に切れ目を入れ、塩をふる
 ● 大根…すりおろす

① 魚はよく熱した焼き網で焼き、大根おろしを添える。

下ごしらえ ● にんじん…さいの目切りにし、サツとゆでる
 ● 糸こんにゃく…下ゆでしザク切り

① 鍋で大豆・にんじん・糸こんにゃくをいため、Aを加えていり煮にする。

下ごしらえ ● にら…ザク切り
 ● 卵…溶きほぐし、塩・こしょうする

① ごま油を熱したフライパンでにらをいため、卵を流し入れて大きく混ぜながら火を通し、卵がふんわりしたら火をとめる。

材 料		6人用		9人用	
さばの塩焼き					
さば50g骨抜		6	切	9	切
塩					
大根		180	g	270	g
大豆の甘辛煮					
水煮大豆		140	g	210	g
にんじん		2/3	本	1	本
糸こんにゃく		200	g	300	g
油					
A	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	水	100	ml	150	ml
にら玉いため					
にら		適宜		適宜	
卵		4	個	6	個
塩・こしょう		少々		少々	
ごま油					

6月1日（月）B 豚肉の生姜いため

ふろふき大根・しらすあえ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
 お買い物MEMO みりん

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る
 ● キャベツ…ザク切り
 ● ピーマン…乱切り
 ● にんじん…短冊切り
 ● 生姜…せん切り

① フライパンで生姜・豚肉・野菜の順にいため、Aで味付けする。

下ごしらえ ● 大根…輪切り

① 大根はだし汁でやわらかく煮る。
 ② Bを弱火にかけ、練りみそを作って①にかける。

下ごしらえ ● しらす干し…熱湯をかけて塩抜き
 ● 青菜…ゆでてザク切り

① しらす干し・青菜はCであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉の生姜いため					
豚バラうす切り肉		320	g	480	g
キャベツ		180	g	270	g
ピーマン		4	個	6	個
にんじん		2/3	本	1	本
生姜		少々		少々	
油					
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ふろふき大根					
大根		280	g	420	g
だし汁					
B	みそ	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ
しらすあえ					
しらす干し		少々		少々	
青菜		適宜		適宜	
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ

6月2日（火）A たらの粕漬け

肉団子の煮もの・もやしのサラダ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
お買い物MEMO みりん・マヨネーズ

- ① 魚は余分な粕を取り除き、よく熱した焼き網で焼き、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● にんじん…乱切り

- ① 肉団子・れんこん・にんじんはAで煮含める。

下ごしらえ ● かにかまぼこ…粗くほぐす
● もやし…ゆでる

- ① かにかまぼこ・もやしはBであえる。

材料		6人用		9人用	
たらの粕漬け					
たら粕漬け50g骨抜	6	切	9	切	
サラダ用菜	適宜		適宜		
肉団子の煮もの					
肉団子(冷凍)	12	個	18	個	
スライスれんこん(水煮)	120	g	180	g	
にんじん	2/3	本	1	本	
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
もやしのサラダ					
かにかまぼこ	2	本	3	本	
もやし	200	g	300	g	
B	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

6月2日（火）B とり肉のスタミナソテー

根菜煮・キャロットサラダ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
お買い物MEMO みりん・ドレッシング

下ごしらえ ● キャベツ…せん切り

- ① フライパンでとり肉を焼いて食べやすく切り、キャベツ・ミニトマトを添える。

下ごしらえ ● にんじん(サラダにも使用)…乱切り
● 糸こんにゃく…ゆでてザク切り

- ① 鍋にAを煮立てて里いも・れんこん・にんじん・糸こんにゃくを煮る。

下ごしらえ ● にんじん…短冊切り
● 玉ねぎ…うす切り

- ① にんじん・玉ねぎはゆでて、お好みのドレッシングでいただく。

材料		6人用		9人用	
とり肉のスタミナソテー					
とりもも肉	6	枚	9	枚	
(スタミナだれ漬け80g)					
油					
キャベツ	180	g	270	g	
ミニトマト	6	個	9	個	
根菜煮					
里いも(冷凍)	140	g	210	g	
スライスれんこん(水煮)	120	g	180	g	
にんじん	1/2	本	2/3	本	
糸こんにゃく	200	g	300	g	
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
キャロットサラダ					
にんじん	1/2	本	2/3	本	
玉ねぎ	1	個	2	個	
ドレッシング	適宜		適宜		

6月3日（水）A さわらのみそチーズ焼き ポトフ・オクラあえ

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ● 魚…酒をふる ● チーズ…半分に切る
● ブロッコリー…ゆでる

- 魚は水気をふき取り、オーブントースターで焼き、**A**をぬり、チーズをのせて焼き色がつくまで焼き、ブロッコリーを添える。

下ごしらえ ● ウインナー・キャベツ・じゃがいも・にんじん・
玉ねぎ…食べやすく切る

- 鍋に固形スープ・水を煮立て、ウインナー・キャベツ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎを煮、塩こしょうで調味する。

下ごしらえ ● オクラ…ゆでて小口切り

- しらす干し・オクラは花かつお・しょうゆであえる。

材料	6人用		9人用		
さわらのみそチーズ焼き					
さわら50g骨抜	6	切	9	切	
酒	1	大さじ	1.5	大さじ	
A	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	みそ	2	大さじ	3	大さじ
スライスチーズ	3	枚	5	枚	
ブロッコリー(冷凍)	80	g	120	g	
ポトフ					
ウインナー	4	本	6	本	
キャベツ	180	g	270	g	
じゃがいも	2	個	3	個	
にんじん	2/3	本	1	本	
玉ねぎ	1	個	2	個	
固形スープ	1	個	2	個	
水	300	ml	450	ml	
塩・こしょう	少々		少々		
オクラあえ					
しらす干し	少々		少々		
オクラ(冷凍)	180	g	270	g	
花かつお	1	p	2	p	
しょうゆ	適宜		適宜		

6月3日（水）B 塩だれ豚丼 洋風煮・キャベツサラダ

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO ドレッシング

下ごしらえ ● 玉ねぎ…くし型切り

- フライパンで豚肉をいため、火が通ったら玉ねぎ・いんげんも加えていため合わせる。
- どんぶりにごはんを盛り、①をのせる。

下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り
● 大根…乱切りし、下ゆでする

- ベーコン・大根を固形スープと水で煮、塩・こしょうで味をととのえ、むき枝豆を加えてひと煮する。

下ごしらえ ● ワカメ…水で戻す
● キャベツ…細切りにしサッとゆでる

- ワカメ・キャベツはお好みのドレッシングであえる。

材料	6人用		9人用	
塩だれ豚丼				
豚バラ小間肉	400	g	600	g
(塩だれ漬け)				
玉ねぎ	1	個	2	個
いんげん(冷凍)	80	g	120	g
油				
ごはん				
洋風煮				
ベーコン	2	枚	3	枚
大根	360	g	540	g
むき枝豆(冷凍)	40	g	60	g
固形スープ	1	個	2	個
水	300	ml	450	ml
塩・こしょう	少々		少々	
キャベツサラダ				
カットワカメ	少々		少々	
キャベツ	180	g	270	g
ドレッシング	適宜		適宜	

6月4日（木）A あじの香味焼き

かにかまあえ・かぼちゃのグラッセ

手順 ●▶●▶● ●▶●▶●
 お買い物 MEMO ごま油・酢・バター

- 下ごしらえ ● 魚…水気を取り、塩・こしょう
 ● 水菜…ザク切りにしサッとゆでる
 ● 玉ねぎ…うす切りにしゆでる

① 魚はごま油で香ばしく焼き、水菜・玉ねぎを添えてAをかける。

- 下ごしらえ ● かにかまぼこ…ザク切りにしほぐす
 ● もやし…ゆでる

① かにかまぼこ・もやしはBであえる。

- 下ごしらえ ● かぼちゃ…ひとくち大に切る

① かぼちゃはCで煮、バターを加えてひと煮する。

材 料		6人用		9人用	
あじの香味焼き					
あじ50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
ごま油					
水菜		適宜		適宜	
玉ねぎ		1	個	2	個
A	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
かにかまあえ					
かにかまぼこ		4	本	6	本
もやし		200	g	300	g
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ
	ごま油	少々		少々	
かぼちゃのグラッセ					
かぼちゃ(冷凍)		360	g	540	g
C	さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	水	300	ml	450	ml
バター		1.5	大さじ	2.5	大さじ

6月4日（木）B とりからおろしソース

がんも煮

手順 ●▶● ●▶●
 お買い物 MEMO ポン酢しょうゆ・酒

- 下ごしらえ ● 大根…すりおろす

① 若鶏唐揚げは中温(約170℃)の油で揚げ、サラダ用菜を添えて大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

- 下ごしらえ ● がんもどき…油抜きして半分に切る
 ● にんじん…輪切り
 ● 絹さや…サッとゆでる

① がんもどき・にんじん・里いもをAで煮含め、絹さやを添える。

材 料		6人用		9人用	
とりからおろしソース					
若鶏の唐揚げ(冷凍)		18	個	27	個
油					
大根		180	g	270	g
サラダ用菜		適宜		適宜	
ポン酢しょうゆ					
がんも煮					
がんもどき		4	個	6	個
にんじん		2/3	本	1	本
里いも(冷凍)		220	g	330	g
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml

6月5日（金）A 揚げなすの冷やしきしめん

豆腐サラダ・とうがん煮

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
お買い物MEMO みりん・酒
ドレッシング

- 下ごしらえ ● (A)を煮たてで冷やしておく
● なす…乱切りにし素揚げ
● 大根…すりおろす
● 青じその葉…せん切り

- きしめんはサッとゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ①に具をのせて(A)をかける。

- 下ごしらえ ● 豆腐…食べやすく切る
● 水菜…ザク切りにしサッとゆでる

- 豆腐・水菜・ミニトマトを盛り合わせ、好みのドレッシングをかける。

- 下ごしらえ ● とうがん…食べやすく切る

- 鍋にひき肉・酒を入れて火にかけ、そばろ状に炒り煮にし、とうがん・(B)も加えて煮る。

材 料		6人用		9人用	
揚げなすの冷やしきしめん					
ゆできしめん	6	玉	9	玉	
なす	2	本	3	本	
油					
大根	360	g	540	g	
青じその葉	4	枚	6	枚	
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	6	大さじ	9	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	900	ml	1350	ml
豆腐サラダ					
豆腐	1	丁	1.5	丁	
水菜	適宜		適宜		
ミニトマト	6	個	9	個	
ドレッシング	適宜		適宜		
とうがん煮					
とりひき肉	120	g	180	g	
酒					
とうがん(冷凍)	360	g	540	g	
B	塩	少々		少々	
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	320	ml	480	ml

6月5日（金）B チキンステーキ

かぼちゃコーン・ハムサラダ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
お買い物MEMO 酒・みりん・ケチャップ・ウスターソース
バター・ドレッシング

- 下ごしらえ ● とり肉…厚みを均等に切り開き、塩・こしょうする
● グリーンアスパラ…ゆでてザク切り

- フライパンでとり肉を焼き、(A)を加えてからめ焼く。
- ①にグリーンアスパラ・ミニトマトを添える。

- 下ごしらえ ● かぼちゃ…ひとくち大に切る

- 鍋にかぼちゃ・(B)を入れて煮、ホールコーン・バターを加えてひと煮する。

- 下ごしらえ ● キャベツ・きゅうり…せん切り
● ハム…細切り

- キャベツはサッとゆで、きゅうり・ハムとお好みのドレッシングであえる。

材 料		6人用		9人用	
チキンステーキ					
とりもも肉80g	6	枚	9	枚	
塩・こしょう	少々		少々		
油					
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	酒	6	大さじ	9	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	ケチャップ	4	大さじ	6	大さじ
	ウスターソース	2	大さじ	3	大さじ
グリーンアスパラ(冷凍)	80	g	120	g	
ミニトマト	6	個	9	個	
かぼちゃコーン					
かぼちゃ(冷凍)	360	g	540	g	
ホールコーン(冷凍)	80	g	120	g	
B	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	400	ml	600	ml
バター	1	大さじ	1.5	大さじ	
ハムサラダ					
キャベツ	180	g	270	g	
きゅうり	1	本	2	本	
ロースハム	2	枚	3	枚	
ドレッシング	適宜		適宜		

6月6日（土）A 赤魚の煮つけ

生揚げのあんかけ・酢のもの

手順



お買い物
MEMO

酒・みりん・片栗粉・酢

下ごしらえ ●魚…皮に切り目をいれる

- 鍋にAを煮立て、魚を並べ入れ、落し蓋をして煮る。

下ごしらえ ●きくらげ…水で戻してせん切り
●みつば…ザク切り

- 生揚げはよく熱した焼き網で焼く。
- とり肉・きくらげはBで煮、水溶き片栗粉でとろみをつけて①にかけ、みつばを添える。

下ごしらえ ●きゅうり…小口切り

- しらす干し・きゅうりはCであえる。

材 料		6人用		9人用	
赤魚の煮つけ					
赤魚50g骨抜		6	切	9	切
A	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	水	300	ml	450	ml
生揚げのあんかけ					
生揚げ		4	枚	6	枚
とり小間肉		120	g	180	g
きくらげ		少々		少々	
B	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
片栗粉					
みつば		少々		少々	
酢のもの					
しらす干し		少々		少々	
きゅうり		2	本	3	本
C	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	酢	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	

6月6日（土）B 豚肉のソテー青菜添え

切り干し大根煮・アスパラあえ

手順



お買い物
MEMO

ごま油・みりん

下ごしらえ ●豚肉…ひとくち大に切り、塩・こしょう
●玉ねぎ…うす切り
●ベーコン…短冊切り
●青菜…ゆでてザク切り

- ベーコン・青菜はごま油でいためて塩・こしょうする。
- 豚肉と玉ねぎはいためて①を添える。

下ごしらえ ●切り干し大根…水で戻す
●にんじん…せん切り
●ねぎ…小口切り

- 切り干し大根とにんじんはAで煮、ねぎを散らす。

下ごしらえ ●アスパラ…根元を切ってゆで、斜め切り
●キャベツ…ゆでてザク切り

- アスパラとキャベツは花かつおとしょうゆであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉のソテー青菜添え					
豚バラうす切り肉		320	g	480	g
塩・こしょう		少々		少々	
玉ねぎ		1	個	2	個
ごま油					
ベーコン		2	枚	3	枚
青菜		適宜		適宜	
ごま油					
塩・こしょう		少々		少々	
切り干し大根煮					
切り干し大根		40	g	60	g
にんじん		2/3	本	1	本
ねぎ		1	本	2	本
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	280	ml	420	ml
アスパラあえ					
グリーンアスパラ(冷凍)		120	g	180	g
キャベツ		180	g	270	g
花かつお		2	p	3	p
しょうゆ		適宜		適宜	

6月7日（日）A あさりの玉子とじ丼

いわしつみれ汁

手順 ●▶●●

お買い物MEMO 酒・みりん・刻みのり

下ごしらえ ● 白ねぎ…斜めうす切り
● にんじん(つみれ汁にも使用)…せん切り

- 1 Aを煮立てて、あさり・白ねぎ・にんじんを煮る。
- 2 溶き卵を流し入れてとじたらごはんに盛り付け、お好みで刻みのりを散らす。

下ごしらえ ● 大根・にんじん…いちよう切り
● 白菜・みつば…ザク切り

- 1 いわしつみれ・大根・にんじん・白菜をだし汁で煮る。
- 2 みそを溶き入れてみつばを散らす。

材 料		6人用		9人用	
あさりの玉子とじ丼					
あさりむき身	220	g	330	g	
白ねぎ	2/3	本	1	本	
にんじん	1/2	本	2/3	本	
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	3	大さじ	4.5	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	160	ml	240	ml
卵	6	個	9	個	
刻みのり					
ごはん					
いわしつみれ汁					
いわしつみれ(冷凍)	12	個	18	個	
大根	180	g	270	g	
にんじん	1/2	本	2/3	本	
白菜	180	g	270	g	
だし汁	900	ml	1350	ml	
みそ	4	大さじ	6	大さじ	
みつば	少々		少々		

6月7日（日）B とり肉の治部煮

かにかま大根・ポン酢サラダ

手順 ●▶●▶●

お買い物MEMO 片栗粉・小麦粉・酒・みりん・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ● とり肉…食べやすく切り、Aをまぶす
● にんじん…半月切り ● 干しいたけ…水で戻す
● 青菜…ゆでてザク切り

- 1 とり肉・里いも・にんじん・干しいたけはBで煮含め、青菜と共に器に盛る。

下ごしらえ ● かにかまぼこ…粗くほぐす
● 大根…食べやすく切る
● ねぎ…ザク切り

- 1 大根を中華だし・Cで煮て、ねぎ・かにかまぼこを加えて煮含める。

下ごしらえ ● ちくわ…小口切り
● キャベツ…ザク切りにし、ゆでる

- 1 ちくわ・キャベツは白ごまをふり、ポン酢しょうゆをかける。

材 料		6人用		9人用	
とり肉の治部煮					
とりもも肉	320	g	480	g	
A	片栗粉	少々		少々	
	小麦粉	少々		少々	
里いも(冷凍)	220	g	330	g	
にんじん	2/3	本	1	本	
干しいたけ	6	枚	9	枚	
青菜	適宜		適宜		
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	
	だし汁	300	ml	450	ml
かにかま大根					
かにかまぼこ	2	本	3	本	
大根	360	g	540	g	
ねぎ	1	本	2	本	
中華だし	少々		少々		
C	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	塩	少々		少々	
	水	600	ml	900	ml
ポン酢サラダ					
ちくわ	2	本	3	本	
キャベツ	180	g	270	g	
すりごま	1	p	2	p	
ポン酢しょうゆ	適宜		適宜		