



おいしく、バランスよくを、いつまでも

ベネッセのおうちごはん

2015年 7/6(月)~8/2(日) 月間献立表

7月

こだわり八菜

主菜がまいにち2品!
旬の食材と調理法のこだわりをプラスした野菜と魚メニューが豊富なうれしい献立です。



「こだわり八菜」は、毎週火曜日がセレクトメニューです。主菜を2種類から選べます。ご希望のメニューを受付締切(お届け週の前週水曜日)までにご連絡ください。

選べる主菜1 火曜日のメニュー欄をご確認ください。
主菜A どちらかご希望のメニューをお選びください。
主菜B メニューのご指定がない場合は、「主菜A」をお届けします。ご了承ください。

食への想い 「地産地消」



「食」を通じて地域のみなさまとの繋がりをつくっていききたい。地元で栽培された野菜や果物を使ったお食事をお届けし、その美味しさを伝えたいと思っています。今回は世田谷区北烏山の農家、下山一徳さんをご紹介します。

お客さまのニーズに応えるために 毎年新しい野菜づくりに挑戦しています。

先輩農家に教わりながら技術向上に励む

お父さまの跡を継ぎ、就農して10年の下山さん。「サラリーマンの頃より、ずっと気楽で自由かと思っていましたが、就農してみると、地元の消防団や自治会、農協の集まりなど、畑仕事以外のことも多く……。土日が休みという感覚もなくなりました(笑)」先輩農家にいろいろ教わりながら野菜づくりに励み、今では下山さんの枝豆は、世田谷区の品評会で3年連続特賞を受賞するまでになりました。「品評会に出すためには、丈の長さや、豆の房の量などを、栽培の過程から配慮する必要があります。一つひとつの経験が野菜づくりの技術を上げていくことにつながっています」今年も順調に育っている枝豆を見つめながら、力強く話してくれました。



夏野菜の代表格、なすも順調に育っている
3年連続特賞を受賞した下山さんの枝豆

毎年新しい野菜づくりにチャレンジ

お父さまが栽培されていた野菜を継続してつくりながら、イチゴ、スイカ、落花生など、毎年新しいものにもチャレンジしてきた下山さんは、年間30種類以上の野菜を栽培しています。「旬のものが一番美味しい」と露地栽培にこだわり、肥料も米ぬか、油粕など有機質なものを使用しています。「みなさんがどういふものを欲しがっているか、常にアンテナを張りながら、これからも新しい野菜に挑戦していきたいと思っています。また、子どもは味にとっても敏感です。うちの子どもたちも畑で採れた野菜が大好きですが、地元の子どもたちに収穫体験をさせて、採れたての美味しさを教えてあげたいですね」



ファーマーズマーケットでも人気のトウモロコシ。鮮度が命のため収穫の際は夜明けとともに作業が始まる

今回は下山さんが一生懸命育てた **なす** をお届けします!
7/21(火) こだわり八菜に登場! 「なすの揚げだし」
下山さんの畑のなすをお届け! 地産地消

お客さま担当

ご質問、ご不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。



第1週	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)			
1食あたりの平均 ◎主菜A選択 443kcal 塩分2.6g ◎主菜B選択 456kcal 塩分2.7g	主菜1 金目鯛の煮付け 主菜2 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ・ゴーヤチャンプルー ・根菜の炒り煮 ・いんげんの炒め物 ・パンプキンサラダ ・ほうれん草の黒胡麻和え ・香の物	選べる主菜1 A 海老の天麩羅 B 牛カルビ炒め 主菜2 煮穴子の柳川 ・彩りピーマンの胡麻炒め ・茄子の煎り出し ・ひじきの炒り煮 ・長芋とオクラの和え物 ・フルーツ ・香の物	主菜1 やまと豚の塩麹焼 主菜2 太刀魚の竜田揚げ ・茄子の柚子味噌田楽 ・かぼちゃの蜜煮 ・長芋の明太炒め ・海藻サラダ ・胡瓜の梅肉和え ・金時煮豆	主菜1 銀鮭のもろみ味噌焼 主菜2 豚肉の生姜焼き ・がんもの炊き合わせ ・じゃが芋の胡麻煮 ・キャベツのソテー ・小松菜のお浸し ・ごぼうサラダ ・香の物	主菜1 チキンのデミグラスソース煮込み 主菜2 オムレツラタトゥイソース ・アスパラのグラタン ・れんこんのガーリックソテー ・ほうれん草のソテー ・海老のマヨネーズ和え ・イタリアンビーンズ ・オリーブ	主菜1 メバルの野菜あん 主菜2 鶏肉の唐揚げ ・茄子と車麩の煮物 ・チンゲン菜の塩炒め ・キャベツのバター蒸し ・人参の胡麻和え ・大根サラダ ・香の物	主菜1 豆腐ハンバーグ 主菜2 鯖の利休焼き ・筍と切り昆布の煮物 ・大学芋 ・鶏ささみとしる菜の炒め物 ・カリフラワーの梅おかつ和え ・胡瓜の青じそ風味 ・香の物			
	第2週	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)		
	1食あたりの平均 ◎主菜A選択 440kcal 塩分2.8g ◎主菜B選択 434kcal 塩分2.8g	主菜1 太刀魚の山椒照り焼き 主菜2 豚肉のしゃぶしゃぶ ・茄子と肉団子の甘酢あん ・れんこんきんぴら ・五目厚焼玉子 ・モロヘイヤと湯葉の和え物 ・胡瓜のわさび和え ・香の物	選べる主菜1 A 豚肉のロベール風 B チキンのバジル焼き 主菜2 キスのエスカベッシュ ・ミックスピーンのカレー炒め ・ヤングコーンのフリット ・スナップエンドウのソテー ・マカロニサラダ ・ブロッコリーとチーズの和え物 ・ピクルス	主菜1 アジの胡麻衣揚げ 主菜2 ハンバーグ香味ソース ・レバーのしぐれ煮 ・切干大根の炒め煮 ・小松菜と油揚げの煮浸し ・赤ずいきの酢味噌和え ・ポテトサラダ ・香の物	主菜1 牛肉と賀茂トマトの中華炒め 主菜2 焼きメバルときくらげのあんかけ ・海老と里芋のオイスター煮 ・れんこんのそぼろ煮 ・アスパラとセロリの中華炒め ・春雨サラダ ・三色ナムル ・山くらげ	主菜1 赤魚のさらさ蒸し 主菜2 鶏肉の治部煮 ・肉詰めいなりのおめ煮 ・にらともやしの炒め物 ・じゃが芋の味噌バター煮 ・カリフラワーの辛子マヨ和え ・いんげんの胡麻和え ・香の物	主菜1 鶏肉の柚子胡椒唐揚げ 主菜2 ほっけの塩焼き ・肉じゃが ・しらたきとチンゲン菜のたらこ炒め ・豆腐と空豆の旨煮 ・胡瓜の酢の物 ・ひじきとれんこんのサラダ ・香の物	主菜1 トラウトサーモンのレモンベッター焼き 主菜2 豚肉の甘辛炒め ・大根と厚揚げの煮物 ・エリンギのバター醤油炒め ・水菜の煮浸し ・えのきとオクラの和え物 ・海藻サラダ ・ういくら煮豆		
		第3週	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	
		1食あたりの平均 ◎主菜A選択 445kcal 塩分3.0g ◎主菜B選択 452kcal 塩分3.0g	主菜1 茄子とトマトのカレー 主菜2 カラスカレイのソテー・ボン酢ジュレ ・海鮮ビーフン ・絹厚揚げの蟹あんかけ ・帆立のバターソテー ・マリンスラダ ・フルーツ ・福神漬&らっきょう	選べる主菜1 A 赤魚の粕漬焼き B 豚肉の香味炒め 主菜2 牛肉じゃが ・がんもの煮物 ・九条葱の厚焼玉子 ・なすの揚げだし ・枝豆とツナサラダ ・小松菜のピーナツ和え ・香の物	主菜1 鶏肉とアスパラの旨煮 主菜2 さわらの梅焼 ・野菜かき揚げ ・冬瓜の蟹あんかけ ・しらたきのたらこ炒め ・しる菜のサラダ ・オクラのわさび和え ・煮豆	主菜1 アジフライ 主菜2 鶏肉の葱塩焼き ・茄子と海老の煮物 ・豆腐の肉味噌炒め ・ゴーヤの生姜炒め ・モロヘイヤとツナのお浸し ・なます ・香の物	主菜1 豚肉とトマトの炒め物 主菜2 蟹の蒲焼・厚焼玉子 ・鶏肉とかぼちゃの煮物 ・万願寺唐辛子の山椒炒め ・きんぴらごぼう ・キャベツの香り炒め ・胡瓜とみょうがの酢の物 ・なます ・香の物	主菜1 金目鯛の生姜蒸し 主菜2 豚肉の味噌角煮 ・にら玉炒め ・大根とこんにゃくのピリ辛煮 ・じゃが芋の甘辛炒め ・ほうれん草と小えびのお浸し ・わかめサラダ ・香の物	主菜1 豚肉ときくらげの炒め物 主菜2 太刀魚の幽庵焼き ・豆腐のオイスター煮 ・ひじきと大豆の煮物 ・にんにくの芽の炒め物 ・大根の甘酢和え ・オクラの梅肉和え ・香の物	
			第4週	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	8月1日(土)	2日(日)
			1食あたりの平均 ◎主菜A選択 440kcal 塩分2.9g ◎主菜B選択 439kcal 塩分2.9g	主菜1 チキンソテーマレードソース 主菜2 銀鮭のもと焼 ・小松菜と玉子のオイスター炒め ・冬瓜と海老の醤油煮 ・かぼちゃと切り昆布の煮物 ・人参のくるみお浸し ・モロヘイヤのお浸し ・香の物	選べる主菜1 A 太刀魚のもろみ味噌焼 B 牛肉の甘辛たまごことじ 主菜2 鶏肉と枝豆の炒め物 ・大根と豚肉のごつてり煮 ・イカと野菜の炒め物 ・しる菜と油揚げの煮浸し ・カリフラワーの粒マスタード和え ・胡瓜の青じそ風味 ・金時煮豆	主菜1 豚肉の柚子胡椒焼き 主菜2 鯖の味噌煮 ・高野豆腐の利休揚げ ・焼き茄子 ・大根と帆立の煮物 ・ツナサラダ ・ほうれん草のお浸し ・香の物	主菜1 さわらのみりん醤油漬 主菜2 鶏肉の生姜ソース ・里芋の揚げだし ・卵の花 ・れんこんの味噌炒め ・豆苗とエリンギのお浸し ・タマゴサラダ ・香の物	主菜1 鶏肉の中華南蛮漬 主菜2 麻婆豆腐 ・空芯菜のカシューナッツ炒め ・カニ入りしゅうまい ・海老と冬瓜の水晶煮 ・中華くらげのサラダ ・ラーパーツァイ ・ザーサイ漬	主菜1 アジの梅かつお焼 主菜2 豚肉と厚揚げの寄せ煮 ・かぼちゃコロッケ ・カリフラワーとツナの炒め物 ・大根の炒め煮 ・キャベツの生姜和え ・人参のオレンジマリネ ・香の物	主菜1 豚カツ 主菜2 めばるの煮付け ・炒り鶏 ・スツキー二のにんにく炒め ・五目大豆煮 ・スパゲティサラダ ・海老とブロッコリーの和え物 ・香の物

