



おいしく、バランスよくを、いつまでも

# ベネッセのろうちごはん

# 7月

2015年  
7/6(月)~8/2(日)

## 月間献立表

### 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。

A 主菜A どちらかご希望のメニューをお選びください。  
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。  
B 主菜B

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

## 食への想い「地産地消」



世田谷区北鳥山の農家  
下山一徳さん

「食」を通じて地域のみなさまとの繋がりをつくっていきたい。  
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。  
今回は世田谷区北鳥山の農家、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  
以外のことも多くて……。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  
受賞するまでにしました。  
「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」



毎年新しい野菜づくりにチャレンジしてきた  
下山さん。今年は何に挑戦するが思案中

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。

