



おいしく、バランスよくを、いつまでも

ベネッセのうちごはん

2015年
8/3(月)~9/6(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
開始(お届け日の前週水曜日)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。
B 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、**田代谷区 畑の恵み 農家 関根 剛さん**をご紹介します。

父の教え、お客さまの声を大切に、 美味しい野菜づくりに励んでいます

「お父さまの代からの里芋を大切に育てる」

関根さんの畑は、宮城県南郷町にある約1.5ヘクタールの
畑の一角にあり、お父さまが大切に育てています。
収穫する前は、農家は作った野菜のデザインを想像
しながら育てていくそうです。
「サツマイモの畑は土が柔らかいので、手作業でかき取る
のですが、その時に畑の入り方から野菜ごとに異なる肥料
の与え方などから育てていくそうです。お父さまは、
お父さまが引継ぎ自分たちが育てていくことになってからは、
お父さまが育ててくれたことと同じようにサツマイモ、イン
ターネットや農家で調べたり、先輩農家にアドバイスをもらいながら、野菜
を育てています。
年間20種類以上栽培するうちの5割がジャガイモ。
中でもピンク色のノーザンビー、皮が少し厚い、皮が薄く
しずくしい十割が皮なし、旬の味を味わうために大切に育て
ています。冬は、お父さまの代から育ててきたものもあり、今年でも大切に
育てています。
「父が大事にしていた野菜ですら栽培していない」といって、毎年
栽培しています。父の名前が「フム」なので、勝手に「フムイモ」
と呼んで「ふんふん」です。」
今年も「フムイモ」は順調に育っているようです。



「庭先販売でお客さまの声を聞く」

関根さんの野菜は、近くのファーマーズマーケットで販売しています。
「販売先は、お客さまの声を聞くのにいいですね。」「あれが美味しいから」「今年はもう少し」と言
われ、反省にもなり、励みにもなります。これはお父さまです。
畑の近くには保育園があり、その園児がジャガイモやサツ
マイモを収穫して食べています。
「子どもたちもサツマイモが大好きで、
収穫した野菜を食べているのを見て心から嬉し
い」と言っています。
「お父さまは「エコファーマー」
を目標として育てています」と
意気込みを語ってくれました。



今日は関根さんが
二生懸命育てた
トマトをお届けします!

8/10 〇
こだわり八菜に登場!
「真夏のトマト」

お客さま担当

ご質問、ご不明な点などございましたら、
お気軽にお問合せください。



第1週	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
1食あたり 約1,000円 O:500円 A:500円 B:500円	鶏肉の塩焼き ハモの唐揚げ がんとおのこを合わせ 大根の海苔と豆腐あん お豆腐 長芋の酢の物 つるもろこしのしらす和え お豆腐	エビフライ(カニクリームコロッケ) トラウトサーモンのおニエル 豆とわかめの味噌グラタン ウィンナー・ポトフ ジャーマンポテト アスパラガス スパゲティサラダ オクラの肉味噌 ピクルス	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	アジのチーズパン粉焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮
第2週	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
1食あたり 約1,000円 O:500円 A:500円 B:500円	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮
第3週	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
1食あたり 約1,000円 O:500円 A:500円 B:500円	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮
第4週	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
1食あたり 約1,000円 O:500円 A:500円 B:500円	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮
第5週	31日(月)	9月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
1食あたり 約1,000円 O:500円 A:500円 B:500円	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮	鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮 鶏肉の塩焼き 鶏肉と厚揚げの寄せ煮

(※) 1食あたり約1,000円(税別) ※O:500円 A:500円 B:500円

