



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 9/7(月)~10/4(日) 月間献立表

9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。
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。



	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
第1週	主菜1 鶏肉の塩麹焼き 主菜2 鯖の味噌煮 ・卵ときくらげの炒め物 ・大根の海老そぼろあん ・小松菜とえきの煮浸し ・きのこマリネ ・キャベツのお浸し ・香の物	選べる主菜1 A 秋刀魚の竜田揚げ B 鶏肉の辛子マヨネーズ焼き C 豚肉の薬味ソース ・高野豆腐の炊き合わせ ・里芋の白煮 ・小松菜のにんにく炒め ・ごぼうサラダ ・みょうがとまよしの和え物 ・香の物	主菜1 鶏肉のさっぱり煮 主菜2 プリの幽庵焼き ・野菜かき揚げ ・煮しめ ・いんげんとうりんのバターソテー ・豆と豆乳のサラダ ・春菊と菊花のお浸し ・香の物	主菜1 さわらのバジル焼き 主菜2 チキンのデミグラスソース煮込み ・海老マカロニグラタン ・ロールキャベツ ・しる菜とツナのソテー ・彩りサラダ ・アスパラの粒マスタード和え ・オリーブ	主菜1 豚肉の味噌漬け焼き 主菜2 コガネガレイの煮付け ・炒り豆腐 ・ひじきの炒り煮 ・ピーマンとじゃこの山椒炒め ・シエルマカロニサラダ ・長芋のわさび醤油和え ・香の物	主菜1 アジの香草パン粉焼き 主菜2 豚肉の甘辛炒め ・れんこんと海老の塩炒め ・大根とごんやくのピリ辛煮 ・茄子とピーマンの味噌炒め ・ブロッコリーのおかか和え ・胡瓜の青じそ風味 ・金時煮豆	主菜1 和風きのこハンバーグ 主菜2 太刀魚の香味蒸し ・山芋の肉味噌かけ ・大根とごんやくのピリ辛煮 ・鶏ささみとしる菜の炒め物 ・キャベツの生姜和え ・わかめサラダ ・香の物
	主菜1 金目鯛のボワレ 主菜2 牛肉の煮込み ・じゃが芋と舞茸のバジルソース ・ツナと大豆のトマト煮 ・ほうれん草としらすのソテー ・中華くらげのサラダ ・コールスロー ・ピクルス	選べる主菜1 A 鶏肉と大根の旨煮 B 豚肉のカレー炒め C 鯖の利休焼き ・車麩の炊き合わせ ・かぼちゃと切り昆布の煮物 ・ごぼうの味噌炒め ・小松菜の辛子和え ・タマゴサラダ ・香の物	主菜1 太刀魚の甘酢あんかけ 主菜2 木須肉(ムースロー) ・海老しゅうまい ・ピーマンソテー ・カリフラワーと蟹の煮物 ・パンパンジーサラダ ・チンゲン菜のナムル ・ザーサイ漬	主菜1 麦富士豚の生姜焼き 主菜2 さわらの竜田揚げ ・長芋とえびの塩炒め ・茄子の肉味噌田楽 ・卵の花 ・えのきとオクラの和え物 ・キャベツの胡麻酢和え ・煮豆	主菜1 鮭のクリームシチュー 主菜2 鶏肉のマムレード照り焼き ・カマンベールチーズフライ ・きのこのバターソテー ・ハムとほうれん草のソテー ・さつま芋サラダ ・人参の胡麻和え ・オリーブ	主菜1 鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め 主菜2 メバルの野菜あん ・れんこんの挟み揚げ ・里芋の味噌バター煮 ・しらたきといんげんの炒め物 ・小松菜のなめ茸和え ・大根とツナのサラダ ・香の物	主菜1 かつおフライ 主菜2 豚肉のたっぷり温野菜 ・イカとじゃが芋の煮物 ・ぜんまいの炒め煮 ・五目炒め ・しる菜と切り昆布の和え物 ・ひじきとれんこんのサラダ ・香の物
第2週	主菜1 天麩羅盛り合わせ 主菜2 銀だらの塩焼き ・煮しめ ・さつま芋の甘辛炒め ・五目大豆煮 ・紅白なます ・フルーツ(巨峰) ・香の物	選べる主菜1 A 豚ヒレ肉の山椒焼き B 牛カルビ炒め C アジの南蛮漬 ・つみれの炊き合わせ ・かぼちゃの甘煮 ・れんこんの青のりチーズ炒め ・マカロニサラダ ・いんげんのピーナツ和え ・香の物	主菜1 秋刀魚の蒲焼き 主菜2 筑前煮 ・野菜かき揚げ ・茄子の水晶煮 ・チンゲン菜の塩炒め ・さつま芋の白和え ・芋餅・小豆あん ・香の物	主菜1 紫芋と甘栗のクロック 主菜2 鶏肉の豆乳クリーム煮 ・ウインナーの蒸し煮 ・ズッキーニの焼き浸し ・ほうれん草のバターソテー ・きのこマリネ ・ひじきサラダ ・ピクルス	主菜1 真鯛の味噌漬け焼き 主菜2 牛肉じゃが ・帆立風味フライ ・さつま揚げの煮物 ・ツナ入りスクランブルエッグ ・胡瓜としらすの酢の物 ・アスパラの胡麻和え ・香の物	主菜1 鶏肉の葱塩焼き 主菜2 赤魚の煮付け ・肉団子の甘酢あん ・金平ごぼう ・ブロッコリーの生姜炒め ・里芋のくるみ味噌和え ・ほうれん草の磯和え ・香の物	主菜1 銀鮭の吹き寄せ蒸し 主菜2 つくねの照り焼きソース ・さつま芋の田舎煮 ・茄子の揚げだし ・えのきの当座煮 ・胡瓜と蟹の酢の物 ・月見団子 ・香の物
	主菜1 鶏肉のたっぷりネギソース 主菜2 プリの生姜照り焼き ・根菜の味噌煮 ・きのこのバターソテー ・切り昆布の炒り煮 ・海藻サラダ ・長芋の酢の物 ・香の物	選べる主菜1 A 秋鮭の西京焼き B 豚肉のマスタード焼き C 牛肉と厚揚げの煮物 ・竹輪の炒り煮 ・じゃが芋とピーマンの炒め物 ・水菜の煮浸し ・スパゲティサラダ ・ねぎめた ・香の物	主菜1 煮込みハンバーグ 主菜2 真鯛の白ワイン蒸し ・豆腐のグラタン ・海老のコンソメ煮 ・いんげんソテー ・鶏ささみの柚子胡椒和え ・かぼちゃとナッツのサラダ ・オリーブ	主菜1 アジの金山寺味噌焼 主菜2 メンチカツ ・里芋とイカの煮物 ・大根とごんやくのピリ辛煮 ・れんこんの塩麹炒め ・カリフラワーの梅おかか和え ・蒸し茄子のポン酢ジュレ ・うぐいす煮豆	主菜1 鶏肉と栗の中華煮込み 主菜2 鯖のアーモンド揚げ ・にらと卵炒め ・麻婆茄子 ・ハムと白菜のミルク煮 ・オクラの湯葉和え ・胡瓜の香味和え ・ザーサイ漬	主菜1 コガネガレイの五目あんかけ 主菜2 鶏肉のたらこマヨネーズ ・大根と豚肉のこつ煮 ・茄子とピーマンの生姜炒め ・もち米付き肉団子 ・キャベツの香り炒め ・ブロッコリーとチーズの和え物 ・香の物	主菜1 豚肉のガーリックソテー 主菜2 鯖のおろし煮 ・ブロッコリーとカシューナッツ炒め ・ピーマンの当座煮 ・長芋と椎茸のバター醤油炒め ・イカのめた和え ・小松菜の胡麻味噌和え ・香の物
第3週	主菜1 鶏肉のたっぷりネギソース 主菜2 プリの生姜照り焼き ・根菜の味噌煮 ・きのこのバターソテー ・切り昆布の炒り煮 ・海藻サラダ ・長芋の酢の物 ・香の物	選べる主菜1 A 秋鮭の西京焼き B 豚肉のマスタード焼き C 牛肉と厚揚げの煮物 ・竹輪の炒り煮 ・じゃが芋とピーマンの炒め物 ・水菜の煮浸し ・スパゲティサラダ ・ねぎめた ・香の物	主菜1 煮込みハンバーグ 主菜2 真鯛の白ワイン蒸し ・豆腐のグラタン ・海老のコンソメ煮 ・いんげんソテー ・鶏ささみの柚子胡椒和え ・かぼちゃとナッツのサラダ ・オリーブ	主菜1 アジの金山寺味噌焼 主菜2 メンチカツ ・里芋とイカの煮物 ・大根とごんやくのピリ辛煮 ・れんこんの塩麹炒め ・カリフラワーの梅おかか和え ・蒸し茄子のポン酢ジュレ ・うぐいす煮豆	主菜1 鶏肉と栗の中華煮込み 主菜2 鯖のアーモンド揚げ ・にらと卵炒め ・麻婆茄子 ・ハムと白菜のミルク煮 ・オクラの湯葉和え ・胡瓜の香味和え ・ザーサイ漬	主菜1 コガネガレイの五目あんかけ 主菜2 鶏肉のたらこマヨネーズ ・大根と豚肉のこつ煮 ・茄子とピーマンの生姜炒め ・もち米付き肉団子 ・キャベツの香り炒め ・ブロッコリーとチーズの和え物 ・香の物	主菜1 豚肉のガーリックソテー 主菜2 鯖のおろし煮 ・ブロッコリーとカシューナッツ炒め ・ピーマンの当座煮 ・長芋と椎茸のバター醤油炒め ・イカのめた和え ・小松菜の胡麻味噌和え ・香の物
	主菜1 鶏肉のたっぷりネギソース 主菜2 プリの生姜照り焼き ・根菜の味噌煮 ・きのこのバターソテー ・切り昆布の炒り煮 ・海藻サラダ ・長芋の酢の物 ・香の物	選べる主菜1 A 秋鮭の西京焼き B 豚肉のマスタード焼き C 牛肉と厚揚げの煮物 ・竹輪の炒り煮 ・じゃが芋とピーマンの炒め物 ・水菜の煮浸し ・スパゲティサラダ ・ねぎめた ・香の物	主菜1 煮込みハンバーグ 主菜2 真鯛の白ワイン蒸し ・豆腐のグラタン ・海老のコンソメ煮 ・いんげんソテー ・鶏ささみの柚子胡椒和え ・かぼちゃとナッツのサラダ ・オリーブ	主菜1 アジの金山寺味噌焼 主菜2 メンチカツ ・里芋とイカの煮物 ・大根とごんやくのピリ辛煮 ・れんこんの塩麹炒め ・カリフラワーの梅おかか和え ・蒸し茄子のポン酢ジュレ ・うぐいす煮豆	主菜1 鶏肉と栗の中華煮込み 主菜2 鯖のアーモンド揚げ ・にらと卵炒め ・麻婆茄子 ・ハムと白菜のミルク煮 ・オクラの湯葉和え ・胡瓜の香味和え ・ザーサイ漬	主菜1 コガネガレイの五目あんかけ 主菜2 鶏肉のたらこマヨネーズ ・大根と豚肉のこつ煮 ・茄子とピーマンの生姜炒め ・もち米付き肉団子 ・キャベツの香り炒め ・ブロッコリーとチーズの和え物 ・香の物	主菜1 豚肉のガーリックソテー 主菜2 鯖のおろし煮 ・ブロッコリーとカシューナッツ炒め ・ピーマンの当座煮 ・長芋と椎茸のバター醤油炒め ・イカのめた和え ・小松菜の胡麻味噌和え ・香の物
第4週	主菜1 鶏肉のたっぷりネギソース 主菜2 プリの生姜照り焼き ・根菜の味噌煮 ・きのこのバターソテー ・切り昆布の炒り煮 ・海藻サラダ ・長芋の酢の物 ・香の物	選べる主菜1 A 秋鮭の西京焼き B 豚肉のマスタード焼き C 牛肉と厚揚げの煮物 ・竹輪の炒り煮 ・じゃが芋とピーマンの炒め物 ・水菜の煮浸し ・スパゲティサラダ ・ねぎめた ・香の物	主菜1 煮込みハンバーグ 主菜2 真鯛の白ワイン蒸し ・豆腐のグラタン ・海老のコンソメ煮 ・いんげんソテー ・鶏ささみの柚子胡椒和え ・かぼちゃとナッツのサラダ ・オリーブ	主菜1 アジの金山寺味噌焼 主菜2 メンチカツ ・里芋とイカの煮物 ・大根とごんやくのピリ辛煮 ・れんこんの塩麹炒め ・カリフラワーの梅おかか和え ・蒸し茄子のポン酢ジュレ ・うぐいす煮豆	主菜1 鶏肉と栗の中華煮込み 主菜2 鯖のアーモンド揚げ ・にらと卵炒め ・麻婆茄子 ・ハムと白菜のミルク煮 ・オクラの湯葉和え ・胡瓜の香味和え ・ザーサイ漬	主菜1 コガネガレイの五目あんかけ 主菜2 鶏肉のたらこマヨネーズ ・大根と豚肉のこつ煮 ・茄子とピーマンの生姜炒め ・もち米付き肉団子 ・キャベツの香り炒め ・ブロッコリーとチーズの和え物 ・香の物	主菜1 豚肉のガーリックソテー 主菜2 鯖のおろし煮 ・ブロッコリーとカシューナッツ炒め ・ピーマンの当座煮 ・長芋と椎茸のバター醤油炒め ・イカのめた和え ・小松菜の胡麻味噌和え ・香の物
	主菜1 鶏肉のたっぷりネギソース 主菜2 プリの生姜照り焼き ・根菜の味噌煮 ・きのこのバターソテー ・切り昆布の炒り煮 ・海藻サラダ ・長芋の酢の物 ・香の物	選べる主菜1 A 秋鮭の西京焼き B 豚肉のマスタード焼き C 牛肉と厚揚げの煮物 ・竹輪の炒り煮 ・じゃが芋とピーマンの炒め物 ・水菜の煮浸し ・スパゲティサラダ ・ねぎめた ・香の物	主菜1 煮込みハンバーグ 主菜2 真鯛の白ワイン蒸し ・豆腐のグラタン ・海老のコンソメ煮 ・いんげんソテー ・鶏ささみの柚子胡椒和え ・かぼちゃとナッツのサラダ ・オリーブ	主菜1 アジの金山寺味噌焼 主菜2 メンチカツ ・里芋とイカの煮物 ・大根とごんやくのピリ辛煮 ・れんこんの塩麹炒め ・カリフラワーの梅おかか和え ・蒸し茄子のポン酢ジュレ ・うぐいす煮豆	主菜1 鶏肉と栗の中華煮込み 主菜2 鯖のアーモンド揚げ ・にらと卵炒め ・麻婆茄子 ・ハムと白菜のミルク煮 ・オクラの湯葉和え ・胡瓜の香味和え ・ザーサイ漬	主菜1 コガネガレイの五目あんかけ 主菜2 鶏肉のたらこマヨネーズ ・大根と豚肉のこつ煮 ・茄子とピーマンの生姜炒め ・もち米付き肉団子 ・キャベツの香り炒め ・ブロッコリーとチーズの和え物 ・香の物	主菜1 豚肉のガーリックソテー 主菜2 鯖のおろし煮 ・ブロッコリーとカシューナッツ炒め ・ピーマンの当座煮 ・長芋と椎茸のバター醤油炒め ・イカのめた和え ・小松菜の胡麻味噌和え ・香の物

食への想い 「地産地消」



世田谷区北烏山の農家 高橋俊明さん

「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、高橋俊明さんをご紹介します。

“土の力”を信じて ていねいに野菜を育てています

86歳のお父さまと一緒に畑仕事を行う

お邪魔した日は、10日ぶりの晴天。「いつもは収穫に2時間以上かかっていたキュウリは、日照不足ですっかり枯れてしまいました」と高橋さん。86歳になるお父さまと一緒に、年間30~40種類以上の野菜を栽培しています。組合の会議や野菜の配送などで忙しい高橋さんに代わり、お父さまが元気に畑仕事をこなしています。「父はほとんど毎日畑にいます。私より長くいるんじゃないかな(笑)。高齢なので心配もありますが、それが元気の秘訣かもしれません」



夏と秋の土起こし時には、JA東京中央の営農支援を受けている

でも、1000坪強の畑を維持していくのは大変なこと。高橋さんはJA東京中央の営農支援を受け、夏と秋に土起こしをしてもらっています。「野菜づくりには、土づくりが大切です。その第一歩が土起こし。この労力がかかる作業を助けてもらえるのは、本当にありがたい。これからは、こういう事業が全国的にも必要になってくるかもしれない」お話を伺っている間に、ちょうどその作業が行われていて、みるみる土が掘り起こされていきました。

“土の力”で野菜を育てる

高橋さんの野菜は、庭先とファーマーズマーケットのほかに、近くの企業の軒先でも販売されています。「企業での軒先販売を始めて8年ほどになります。私が野菜を届けに行くのを、近所のお年寄りや主婦の方々が並んで待っていてくれるようになりました。「新鮮で美味しい」と言ってもらえるのが嬉しいですね」毎日食べるものだから、なるべく農薬は使わず、「土の力」で野菜を育てたいと、牧場から取り寄せた牛糞の堆肥を混ぜています。「農業は基礎は同じでも、そこから先は農家がそれぞれ試行錯誤を繰り返して、自分のやり方を確立していくものだと思います。マニュアル通りにはいかない。それも農業のおもしろいところかな」



およそ500本栽培している茄子。収穫は10月初旬頃まで続く

今回は高橋さんが一生懸命育てた **茄子** をお届けします!

9/17(土) こだわり八菜に登場! 「茄子の肉味噌田楽」

高橋さんの畑の茄子をお届け! 地産地消

※野菜の生育状況によって、仕入先農家は変更になる場合がございます。

お客さま担当

ご質問、ご不明点などございましたら、お気軽にお問合せください。



【参考文献】旬「巨峰」からだにおいしい野菜の便利帳 高橋書店



9月に入りまだまだ残暑は厳しいですが、夕方には涼しく秋めいてきましたね。

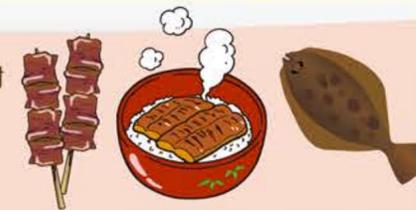
夜の寝苦しさによる睡眠不足や屋内外の気温差による自律神経の乱れ、食欲不振による栄養不足などが重なった夏の疲れがまだ残っていませんか？



紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生し、皮膚細胞を酸化させてしまいます。活性酸素はシミやシワの原因となります。紫外線の害を防ぐには、皮膚の健康や粘膜を保護する**ビタミンB2**、**ビタミンC**、**ビタミンE**、**カロテン**、**鉄**、**葉酸**などの抗酸化作用のある栄養素をとることが重要です。*1

ビタミンB2を多く含む食材

豚レバー、うなぎの蒲焼、かれいなど*2



ビタミンCを多く含む食材

赤ピーマン、ブロッコリー、じゃが芋など*2



ビタミンEを多く含む食材

ひまわり油、アーモンド、モロヘイヤなど*2



カロテンを多く含む食材

豚レバー、モロヘイヤ、人参など*2



鉄を多く含む食材

豚レバー、しじみ、小松菜、ひじきなど*2



葉酸を多く含む食材

鶏レバー、モロヘイヤ、ブロッコリー、枝豆など*2



【参考文献】*1「おいしく健康をつくるあたらしい栄養学」高橋書店 *2「食品成分表2015 資料編」女子栄養出版部

第1週

1食あたりの平均
◎ごはんなし 368kcal
◎ごはん付き 513kcal
※水分2.3g

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
主菜 鮭のちゃんちゃん焼き ・イカと大根の煮物 ・じゃが芋の青海苔バター ・きのこアスパラのソテー ・コーンサラダ ・蟹とワカメの酢の物 ・金時煮豆 郷土料理 北海道	主菜 豚肉の黒胡椒炒め ・茄子の味噌炒め ・高野豆腐の炊き合わせ ・じゃが芋の炒め煮 ・ツナサラダ ・アスパラの土佐和え ・漬物	主菜 鯖の幽庵焼き ・肉詰めいなりと椎茸の煮物 ・さつま芋の天麩羅 ・いんげんの生姜炒め ・長芋のわさび酢和え ・チンゲン菜の菊花和え ・漬物	主菜 鶏肉の照り焼き ・炒り豆腐 ・車麩の煮物 ・海老と野菜の塩炒め ・水菜ともやしのサラダ ・胡瓜とワカメの酢の物 ・漬物	主菜 鯖の塩焼き ・麦富士豚と野菜の炒め物 ・かぼちゃの含め煮 ・ひじきの炒り煮 ・豆たっぷりサラダ ・ブロッコリーの辛子和え ・漬物	主菜 豚肉と大根の中華煮 ・かに玉 ・ピーマンソテー ・にんにくの芽の炒め物 ・ぜんまいのナムル ・海藻サラダ ・ザーサイ漬	主菜 アジの南部焼き ・じゃが芋のカレー炒め ・ふきの煮物 ・大根のきんぴら ・キャベツのゆかり和え ・豆の胡麻和えサラダ ・漬物
◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き

第2週

1食あたりの平均
◎ごはんなし 368kcal
◎ごはん付き 506kcal
※水分2.4g

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
主菜 鶏肉のトマト煮 ・きのこグラタン ・キャベツとハムのバター蒸し ・人参のまごころ炒め ・かぼちゃサラダ ・アスパラのピーナツ和え ・ピクルス	主菜 豚肉の生姜炒め ・さつま揚げと里芋の煮物 ・ツナと野菜の炒め物 ・れんこんきんぴら ・小松菜のお浸し ・スパゲティサラダ ・うぐいす煮豆	主菜 赤魚の煮付け ・肉団子の甘酢あん ・ピーマンとこんにゃくの炒め物 ・大豆とひじきの煮物 ・いんげんの味噌マヨネーズ和え ・えのきと胡瓜の梅和え ・漬物	主菜 鶏肉の葱塩焼き ・白身魚と豆腐のふんわり揚げ ・さつま芋の甘煮 ・きのこの炒め物 ・チンゲン菜の干草和え ・かめサラダ ・漬物	主菜 アジのみりん漬焼き ・厚揚げと白菜の炒め物 ・里芋の胡麻味噌煮 ・海老といんげんのソテー ・ごぼうサラダ ・ほづれん草のおかか和え ・漬物	主菜 豚肉と玉葱の味噌炒め ・さつま揚げと大根の煮物 ・春巻き ・ピーマンともやしの炒め ・長芋のポン酢和え ・ささみサラダ ・漬物	主菜 海老カツ ・チンゲン菜と卵の炒め物 ・車麩の煮物 ・じゃが芋の味噌バター炒め ・大根サラダ ・キャベツの磯和え ・漬物
◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き

第3週

1食あたりの平均
◎ごはんなし 375kcal
◎ごはん付き 517kcal
※水分2.2g

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
主菜 天麩羅盛り合わせ ・鶏肉と栗の旨煮 ・五目厚焼き卵 ・チンゲン菜の煮浸し ・紅白なます ・りんごのコンポート ・漬物	主菜 鶏肉の梅味噌焼き ・ふつくら揚げの炊き合わせ ・さつま芋の田舎煮 ・チンゲン菜と小海老の炒め物 ・ひじきサラダ ・キャベツのお浸し ・煮豆	主菜 秋刀魚の蒲焼き ・姫高野の含め煮 ・茄子の揚げだし ・きのこのバター醤油炒め ・胡瓜と菊花の酢の物 ・芋餅・小豆あん ・漬物	主菜 メンチカツ ・れんこんの肉味噌炒め ・がんもと大根の炊き合わせ ・ぜんまいの炒め煮 ・オクラのわさび醤油和え ・ポテトサラダ ・漬物	主菜 家常豆腐(ジャージャン豆腐) ・海老と白菜の旨煮 ・しゅうまい ・ピーマンともやしの炒め ・春雨サラダ ・胡瓜の香味和え ・ザーサイ漬	主菜 メバルの香味蒸し ・肉じゃが ・竹輪の胡麻炒め ・切り昆布の炒り煮 ・チーズサラダ ・小松菜のなめ茸和え ・漬物	主菜 鶏肉の治部煮 ・れんこんの挟み揚げ ・きのこの酒蒸し ・切干大根の炒り煮 ・小松菜のくるみ和え ・月見団子 ・漬物
◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き

第4週

1食あたりの平均
◎ごはんなし 375kcal
◎ごはん付き 513kcal
※水分2.4g

28日(月)	29日(火)	30日(水)	10月1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
主菜 鯖の西京焼き ・豚肉と大豆の生姜煮 ・大根の蟹風味あんかけ ・こんにゃくの七味炒め ・カリフラワーサラダ ・わかめとオクラの和え物 ・漬物	主菜 鶏肉と根菜の甘辛煮 ・ホキの竜田揚げ ・里芋の味噌バター煮 ・ピーマンのおかか炒め ・シェルマカロニサラダ ・三色なます ・漬物	主菜 チーズコロッケ ・鮭のクリームベネ ・さつま芋のレモン煮 ・いんげんソテー ・人参のくるみ和え ・イタリアンサラダ ・ピクルス	主菜 鯖の柚子胡椒焼き ・筑前煮 ・にらと豆腐の炒め物 ・かぼちゃの甘煮 ・ブロッコリーのサラダ ・胡瓜の酢味噌和え ・漬物	主菜 和風きのこハンバーグ ・茄子の味噌炒め ・竹輪の煮物 ・きんぴらごぼう ・コールスロー ・小松菜とじゃこのお浸し ・漬物	主菜 赤魚の葱味噌焼き ・レバニラ炒め ・がんもと大根の炊き合わせ ・帆立風味フライ ・キャベツとツナのサラダ ・じゃが芋の胡麻酢和え ・金時煮豆	主菜 鶏肉の唐揚げ甘酢あん ・ツナじゃが ・チンゲン菜の塩炒め ・キャベツの煮浸し ・中華くらげの酢の物 ・ブロッコリーの和え物 ・漬物
◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き	◎ごはんなし ◎ごはん付き

- 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
 - 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
 - 肉類、魚介類、卵などの食材は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
 - 食事指導を受けている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
 - アレルギー物質に対する感受性は各々人により大きな差があります。事前に医療機関にてご相談ください。
 - アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。
- 「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。

【参考文献】郷土料理「北海道・鮭のちゃんちゃん焼き」農林水産省選定郷土料理百選

特定原材料・7品目

小麦 たまご 牛乳 えび かに そば 落花生

特定原材料に準ずるもの・20品目

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・カシューナッツ・ごま