

6/16.6/23
月

豚肉の和風おろし

野菜のかきたま汁



消費期限6/18(水)・6/25(水)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348kcal	25.0g	19.8g	21.0g	2.7g
アレルギー物質を含む食品				
小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかに	くま
大根おろしソース				
卵				

豚肉の和風おろし

① 玉葱…くし形切り
ほうれん草…ざく切り

【For Kids】玉葱が苦手なお子さまには繊維を断つように切ると、玉葱の甘みが出やすくなり、食感もやわらかく食べやすくなります♪

② フライパンに油を熱して豚肉を炒め、玉葱を加えてさらに炒める。火が通ったらほうれん草を加えてさっと炒め、ソース、こしょうを加えてからめる。

野菜のかきたま汁

① 人参…短冊切り
キャベツ…ざく切り

② 鍋にだし汁、①、もやしを入れ、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約3-4分)。

③ 卵…溶きほぐす

④ ②に火が通ったら、みそを溶かし入れ、卵を流し入れる。

材 料

2人用

3人用

豚切り落とし肉
ほうれん草(冷蔵)
玉葱
油
大根おろしソース
こしょう

200g
1/4フ
小1コ
大1/2
2袋
少々

300g
1/3フ
小1コ
大2/3
3袋
少々

材 料

2人用

3人用

卵
キャベツ(冷蔵)
もやし(冷蔵)
人参(冷蔵)
だし汁
みそ

1コ
100g
100g
40g
400ml
大1 1/3

1コ
150g
150g
60g
600ml
大2

小袋調味料付き

大根おろしソース
大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味。

6/17.6/24
火

チキンの完熟トマトのソース

ウインナーとキャベツのマヨネーズ煮



消費期限6/19(木)・6/26(木)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
501kcal	23.9g	34.1g	30.1g	1.9g
アレルギー物質を含む食品				
小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかに	くま
完熟トマトのソース				
ペンネ				

チキンの完熟トマトのソース

① ペンネ…⑦の湯に塩少々を加え、約12分ゆでる→バターをからめる

② 鶏肉…ポリ袋に入れて塩、こしょうし、小麦粉を加えてポリ袋の口を持って軽く振り、全体にまぶす

③ ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす【For Kids】きのこが苦手なお子さまには、小さく切ること食べやすくなります。

④ フライパンにオリーブ油を熱して鶏肉に焼き色がつくまで中火で焼き、ぶなしめじを加えて炒め合わせ、蓋をして蒸し焼く。

⑤ ④に火が通ったら完熟トマトのソースを加え、しょうゆで味を調えてペンネと共に盛る。

ウインナーとキャベツのマヨネーズ煮

① 人参…いちよう又半月切り
キャベツ…ざく切り
ウインナー…斜め切り

② 鍋に④を入れて混ぜ、①、コーンを入れて蓋をして中火で蒸し煮にする(目安として2人用約4-5分)。

材 料

2人用

3人用

若鶏モモ肉(一口カット)
塩、こしょう
小麦粉
ぶなしめじ(冷蔵)
オリーブ油又
サラダ油
完熟トマトのソース
しょうゆ
ペンネ
バター又マーガリン

200g
少々
大1/2
1/2パック
大1/2
2袋
少々
40g
大1/2

300g
少々
大2/3
1パック
大2/3
3袋
少々
60g
大2/3

材 料

2人用

3人用

ウインナー
キャベツ(冷蔵)
人参(冷蔵)
カーネルコーン(冷凍)
水
マヨネーズ
さとう
塩、こしょう

2本
200g
30g
20g
50ml
大3
少々
少々

3本
300g
40g
30g
75ml
大4 1/2
少々
少々

小袋調味料付き

完熟トマトのソース
完熟トマトのペーストとビュレを使用した甘さとコクのあるソース。酸味を抑えた、お子さまでも食べやすい味付けです。

6/18.6/25
水

めかじきのおろしポン酢がけ

焼ちくわと青菜のみそ煮



消費期限6/20(金)・6/27(金)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
251kcal	19.6g	12.6g	18.0g	1.9g
アレルギー物質を含む食品				
小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかに	くま
焼ちくわ				

めかじきのおろしポン酢がけ

① 魚は水気を拭き、Aを振っておく。

② キャベツはせん切りにする。

③ 大根はおろして軽く水気をきる。

④ フライパンに油を熱し、水気を拭いて片栗粉を薄くまぶした魚を両面焼き、②と共に盛る。青じその葉、③のをせ、味付けポン酢をかける。

焼ちくわと青菜のみそ煮

① こんにゃくはちぎり、ゆでて水気をきる。青菜はざく切り、焼ちくわは乱切りにする。

② 鍋にこま油を熱して①(青菜以外)、もやしを炒め、⑤を加えて蓋をして中火で煮、青菜を加えてさっと煮る。

材 料

2人用

3人用

めかじき切身(冷凍)
酒
塩
片栗粉
油
大根(冷蔵)
青じその葉(冷蔵)
味付けポン酢
キャベツ(冷蔵)

2切
(160g)
小2/3
少々
適量
大1/2
120g
2枚
適量
100g

3切
(240g)
小1
少々
適量
大2/3
180g
3枚
適量
150g

材 料

2人用

3人用

焼ちくわ
青菜(冷蔵)
もやし(冷蔵)
こんにゃく
ごま油
だし汁
さとう
酒
しょうゆ
みそ

2/3本
1/4フ
150g
1/4枚
大1/2
120ml
小1
小1
小1/2
大2/3

1本
1/3フ
200g
1/3枚
大2/3
180ml
大1/2
大1/2
小2/3
大1

6/19.6/26
木

麻婆豆腐

皮ワントンスープ・トマトの華風あえ



消費期限6/21(土)・6/28(土)

調理時間
約35分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
381kcal	24.4g	21.4g	27.4g	4.7g
アレルギー物質を含む食品				
小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかに	くま
麻婆ソース				
コチュジャン				
皮ワントン				

麻婆豆腐

① にら…ざく切り
太葱…みじん切り

② 麻婆ソース、豆板醤、コチュジャン(お好みで加減)、水を合わせる。

③ フライパンに油を熱してひき肉、太葱を炒め、ひき肉の色が変わったら、よく混ぜた②、にら、豆腐を加えてとろみがつくまで炒め合わせる。

皮ワントンスープ

① 水菜…ざく切り
たけのこ…薄切り
人参…細切り

② 鍋にA、たけのこ、人参を入れて煮立て、皮ワントンを加えて約10分煮、水菜を加えてさっと煮る。

材 料

2人用

3人用

豚ひき肉
豆腐
にら(冷蔵)
太葱(冷蔵)
油
麻婆ソース
豆板醤
コチュジャン
水

100g
1パック
1/5フ
1/2本
大1/2
2袋
1/2袋
1/2袋
120ml

150g
11/2パック
1/4フ
1/2本
大2/3
3袋
2/3袋
2/3袋
180ml

材 料

2人用

3人用

皮ワントン
水菜(冷蔵)
たけのこ水煮
人参(冷蔵)
水
鶏がらスープの素
しょうゆ
こしょう

30g
1/4フ
40g
40g
400ml
大2/3
少々
少々

40g
1/3フ
60g
60g
600ml
大1
少々
少々

材 料

2人用

3人用

トマト(冷蔵)
焼きのり
しょうゆ
ごま油

小1コ
1袋
大1/2
大1/2

1コ
2袋
大2/3
大2/3

小袋調味料付き

麻婆ソース
生姜とにんにくがほんのり香る、醤油ベースにチキンエキスのコクのある味。とろみをつける手間いらずで調理も簡単。

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

