

2024年7月お弁当献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き 梅のり和え 田舎煮 えびマヨ ピーマンの雑魚煮	ごはん 魚の竜田揚げ 青菜と鶏の海苔和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋甘煮	ごはん 肉団子のトマト煮 えびサラダ きんぴらごぼう 切干大根の煮物 ゆで卵 煮豆	ごはん 魚の塩焼き 酢豚 白菜のお浸し マカロニサラダ 大根の煮物	ごはん えびフライ さつま揚と南瓜の煮物 ほうれん草の辛子和え たたき牛蒡 卵焼き	ごはん 魚の焼焼 牛蒡のツナサラダ 白菜とわかめの酢の物 豆腐と野菜の炊合せ ブドウ豆
エネルギー - 560kcal 蛋白質 25.1g 食塩 1.9g	エネルギー - 638kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.9g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 22.8g 食塩 1.6g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 25g 食塩 2.4g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 571kcal 蛋白質 23.1g 食塩 1.8g
8	9	10	11	12	13
鶏そぼろ弁当 胡瓜のごま酢和え 牛蒡と椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル	ごはん ポークチョップ ゆで卵 ほうれん草のごま和え 茄子と海老の煮物 五目煮豆	ごはん 魚の山椒みそ焼き 牛肉の炒め物 切干大根の煮物 にんじんしりしり 厚揚げと南瓜の煮物 春雨の中華和え	ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 卵焼き 高菜のごま油炒め そばいなり	ごはん ミートローフ えびマヨ 胡瓜と鶏の辛し和え 小松菜の煮物 浅漬け風サラダ	バラ寿司 南瓜の煮物 鶏と豆腐の卵焼き 魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え
エネルギー - 552kcal 蛋白質 23.3g 食塩 1.5g	エネルギー - 532kcal 蛋白質 23.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 527kcal 蛋白質 24.2g 食塩 2.2g	エネルギー - 618kcal 蛋白質 22.7g 食塩 2.6g	エネルギー - 594kcal 蛋白質 26.6g 食塩 2.4g	エネルギー - 554kcal 蛋白質 19.1g 食塩 3.1g
15	16	17	18	19	20
ごはん 田楽(竹輪・卵・大根) ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ 椎茸と昆布の佃煮	ごはん 魚の塩焼き 野菜のかき揚げ 卵焼き しめじの佃煮 鶏と野菜の炊合せ 胡瓜の酢の物	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き 南瓜の煮物 白菜のお浸し	ごはん ササミの青のり揚げ ポテトサラダ 胡麻酢和え なすの含め煮 きのこの当座煮	ごはん 魚の西京焼き 胡瓜の甘酢和え 筑前煮 人参サラダ 茄子の辛し和え 煮豆	ごはん 魚の塩焼き 野菜フライ 胡瓜の酢の物 肉味噌 人参ラペ
エネルギー - 573kcal 蛋白質 20.5g 食塩 3g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 25.4g 食塩 2.3g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 22.7g 食塩 2.3g	エネルギー - 560kcal 蛋白質 26.3g 食塩 1.9g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 25.2g 食塩 2.2g	エネルギー - 562kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.1g
22	23	24	25	26	27
人参と椎茸のご飯 天ぷら(エビ・野菜) みつば入り卵焼き 胡瓜の酢の物 高野豆腐の炊合せ	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ セロリの佃煮 中華風酢の物	ごはん 魚の煮付け 南瓜の煮物 玉葱のかき揚げ シューマイ ラバーツアイ	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが 胡瓜の酢の物 マカロニサラダ 卵焼き ひじきの煮物	ごはん チンジャオロース 青菜のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えびの天ぷら	ごはん 鶏の照焼き ごぼうサラダ えびチリ 中華風酢の物 茄子の味噌和え
エネルギー - 527kcal 蛋白質 21.8g 食塩 2.5g	エネルギー - 560kcal 蛋白質 28.7g 食塩 2.7g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 26.6g 食塩 2.1g	エネルギー - 575kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2g	エネルギー - 527kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.7g	エネルギー - 595kcal 蛋白質 24.3g 食塩 2.8g
29	30	31	7月シフォンケーキ販売日 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 5日(金)・・・プレーンシフォン、ココアシフォン 10日(水)・・・バナナバナナ 17日(水)・・・プレーンシフォン 24日(水)・・・バナナバナナ </div> ※内容は変更になる場合がございます。夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。		
ごはん 甘酒漬豚の角煮 ササミの中華和え 白菜のごま和え 野菜の揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 高菜のごま油炒め	夏野菜の甘酢漬けご飯 つみれ揚げ 卵焼き オクラのお浸し 茄子のひき肉炒め 贅沢煮	ごはん 肉団子のトマト煮 炒おから じゃが芋の煮物 魚と野菜のマリネ ちりめん山椒の佃煮			
エネルギー - 555kcal 蛋白質 22.4g 食塩 3.2g	エネルギー - 587kcal 蛋白質 19.3g 食塩 2.9g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 26.4g 食塩 2.2g			

「おすすめレシピ～肉じゃが編～」

息子にはお母さんは決して料理上手な人ではないと釘をさされるのですが、なんせ美味しいものを自分で作って食べたい!!という欲求で生きているものですから、多分態度にもそれがにじみ出てしまうのか、色々な方がお料理の作り方を教えて下さいませ。

これは、私が20代の頃、和食のお店をしていたという調理師のおじさんから習ったレシピです。新たまと新じゃがが揃うと、まず私はこの肉じゃがからスタートします。

材料は、牛切り落とし肉200g、玉ねぎ中～大 3個、じゃが芋中～大 4個、人参1/2本、しらたき1袋、砂糖50g(カップ1/3)、醤油50cc、酒100cc、みりん適量です。水は入れません!! 少し多いというお家もあると思いますが、この位の量の方が、失敗なく作れると思います。

お鍋は厚手の物が良いですが、材料に対して大きすぎたり、小さすぎたりしないということも、成功する為の秘訣です。
 まず材料を切ります。玉ねぎは縦半分にしてからスライスします。じゃが芋と人参は乱切りですが、じゃがいもは大きめに切りましょう。しらたきは一度茹でてから適当に包丁を入れます。
 材料が整ったら煮ていきます。鍋に玉ねぎと牛肉を入れて中火にかけて炒めます。しばらくすると、玉ねぎから水分が出てきますので、じゃが芋と人参も加えて下さい。少し火を強めて軽く一回ひと混ぜしたら、元の中火に戻し、酒も加えて煮ていきます。炊く時は必ず蓋をしましょう。

10～15分経ったら、蓋をとって様子を見たり、上下を返したりしましょう。そのうちにじゃが芋に少し透明感がでてきますので、そこで砂糖を加えます。砂糖を加えるまでに火が通りすぎてしまうと煮崩れてしまうので、硬めのうちに入れるほうが良いと思います。その後また5分位煮て醤油としらたきを加え更に5～10分煮ていきます。全体に火が通ったら味見をして、醤油やみりんを整えます。あとは蓋をとって煮詰める様に水分を飛ばせば出来あがりです。

水を使わずに作るの、表面は甘辛く中はほくほくのじゃが芋の味を楽しめる一品です。是非お試しください。

管理栄養士 岡崎