

10/2
消費期限:10/4※

ポーク焼き肉

ごぼうのひじき煮・豆腐のみそ汁

調理時間
約30分

10/3
消費期限:10/5※

きのこ炊き込みご飯

しまほっけの一夜干し・ふわふわたまごと青菜のソテー

調理時間
約30分

10/4
消費期限:10/6※

サクサク!チキンカツ

食べる野菜のコンソメスープ・マカロニサラダ

調理時間
約35分

材 料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	200g	300g	400g
玉葱	小1コ	1コ	1コ
さとう	大3%	大1	大1 ½
酒	大2	大3	大4
しょうゆ	大1 ½	大2	大2 ½
みそ	大½	大¾	大1
お好みで おろしにんにく	少々	少々	少々
キャベツ	200g	300g	400g
にら	¼ワ	¼ワ	¼ワ
もやし	200g	300g	400g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
油	大¾	大¾	大1

小芽ひじき	10g	15g	20g
生揚げ	1枚	1枚	2枚
こんにゃく	¼枚	½枚	½枚
ごぼう	50g	70g	100g
人参	40g	60g	80g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大¾	大1	大1 ½
しょうゆ	大1 ½	大2	大2 ½
みりん	大¾	大1	大1 ½

豆腐	½パック	½パック	1パック
乾燥カットわかめ	3g	4g	5g
だし汁	300ml	450ml	600ml
みそ	大1	大1 ½	大2

材 料	2人用	3人用	4人用
きのこセット	220g	220g	340g
ぶなしめじ			
舞茸			
エリンギ			
椎茸			
炊き込みご飯の素	12g	12g	18g
米	2合	2合	3合

しまほっけの一夜干し	2枚	3枚	4枚
(120g) (冷凍)			

卵	2コ	2コ	3コ
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
油	大¾	大¾	大1
青菜	¼ワ	¼ワ	¼ワ
玉葱	小1コ	1コ	1コ
人参	30g	40g	60g
油	少々	少々	少々
しょうゆ	少々	少々	少々
黒こしょう	少々	少々	少々
(あらびき)	少々	少々	少々

材 料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉/パン粉付	6枚	9枚	12枚
(30g) (冷凍)			
揚げ油	適量	適量	適量
ソース	適量	適量	適量
キャベツ(カット済)	100g	150g	200g

ウインナー	2本	3本	4本
白菜	150g	220g	300g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参	40g	60g	80g
水	400ml	600ml	800ml
コンソメ	1コ	1 ½コ	2コ
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
マカロニ	40g	60g	80g
胡瓜	½本	1本	1本
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
マヨネーズ	大2	大3	大4
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

10/5
消費期限:10/7※

ミートボールカレー

たまごサラダ・ヨーグルト

調理時間
約30分

10/6
消費期限:10/8※

餃子

なす入り麻婆豆腐・かにかまとチンゲン菜の中華和え

調理時間
約30分

10/7
消費期限:10/8※

まぐろサーモン3種セット

肉じゃが・お吸いもので茶碗蒸し

調理時間 > 約30分

材 料	2人用	3人用	4人用
肉団子	10コ	15コ	20コ
じゃが芋	2コ	3コ	4コ
玉葱	小1コ	1コ	1コ
人参	40g	60g	80g
油	大½	大¾	大1
水	400ml	600ml	800ml
カレールー(甘口)	60g	90g	120g
ホットスパイス	½袋	½袋	¾袋

卵	2コ	3コ	4コ
塩蔵わかめ	適量	適量	適量
ミニトマト	2コ	3コ	4コ
サニーレタス又は 葉野菜	適量	適量	適量
お好みの ドレッシング	適量	適量	適量

ヨーグルト	2コ	3コ	4コ
-------	----	----	----

材 料	2人用	3人用	4人用
餃子(ラー油付)	14コ	21コ	28コ
油	大½	大¾	大1

豚ひき肉	80g	120g	160g
豆腐	1パック	1 ½パック	2パック
なす	2本*	2本*	3本*
油	大2	大2	大3
太葱	½本	½本	1本
麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
豆板醤	½袋	¾袋	1袋
コチュジャン	½袋	¾袋	1袋
水	150ml	220ml	300ml
一片栗粉	大¾	大1	大1 ½

かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
チンゲン菜	1株	1株	2株
大根	100g	150g	200g
塩	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々

材 料	2人用	3人用	4人用
まぐろ切り落とし(30g)	2袋	3袋	4袋
まぐろすきみ(30g)	2袋	3袋	4袋
サーモン(30g)	2袋	3袋	4袋
青じそ(葉)	2枚	3枚	4枚
おろしわさび・しょうゆ	適量	適量	適量

豚コマ	100g	150g	200g
じゃが芋	3コ	4コ	6コ
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
人参	40g	60g	80g
グリーンピース(冷凍)	20g	30g	40g
だし汁	170ml	220ml	300ml
さとう	大1 ½	大2	大2 ½
しょうゆ	大2	大3	大4
みりん	大1 ½	大2	大2 ½

卵	2コ	3コ	4コ
お吸いもの 湯	2袋	3袋	4袋
	300ml	450ml	600ml

※上記赤字部分はご家庭でご用意ください。