

調理種類別

●ごはんもの

	ページ
きのこの混ぜごはん	 6
黒米ごはん	 32
ごぼうの炊き込みごはん	 41
小松菜ごはん	 22
サンマかば焼き缶となすのピリ辛丼	 66
ねぎ餅	 10
ひじきごはん	 1
1人1かぶ卵丼	 11

●汁もの

スープ

あずきのミネストローネ	 25
えびとレタスのスープ	 4
オニオンスープ	 29
簡単クリームシチュー	 7
ゴーヤのビシソワーズ風	 39
ゴロゴロ野菜の和風シチュー	 42
さつまいものポタージュ	 50
しめじとわかめのスープ	 35
トマトとオクラのスープ	 46
干しいたけのミルクスープ	 68
もずく入りスーラータンスープ	 77
レンズ豆とトマトのスープ	 64

すまし汁

豆腐としめじのすまし汁	 60
レンピーつくね汁	 20

みそ汁

かぶのキムチスープ	 74
具たくさん牛乳みそ汁	 55
バターコーンみそ汁	 81

●デザート

ゼラチンを使って

グレープフルーツのきらきざゼリー	 26
黒ゴマ豆乳ゼリー	 30
米粉入り抹茶ブラマンジェ	 36
豆乳ゼリー	 47
トマトゼリー	 56
トマトのコンポートレモンゼリー添え	 21
ホワイトミルクゼリー	 61
モコモコホイップゼリー	 40

寒天を使って

ほうじ茶のひんやり寒天	 65
-------------	----------

その他のデザート

キウイのレアチーズクリーム添え	 78
ナッツとベリーのタフィー	 69
ぷるぷる牛乳くずもち	 82
ベリーベリー	 51
ヨーグルトのムース風	 5

材料別

●肉類

鶏肉

簡単クリームシチュー（ささみ）	 7
簡単鶏もも肉のレモンロースト	 37
キャベツと鶏肉のチーズ蒸し（むね肉）	 44
ごぼうと鶏肉のローズマリーソテー（もも肉）	 48
豆腐とひき肉の磯辺ロール	 33
レンピーつくね汁（むねひき肉）	 20
和風ガパオ豆腐（皮なしもも肉）	 79

豚肉

キャベツのしゅうまい（ひき肉）	 70
ゴロゴロ野菜の和風シチュー（もも肉）	 42

肉巻きエリンギ（赤身肉）	 23
豚肉とゴーヤの黒酢炒め（ロース肉）	 27
豚肉の香味だれ（もも肉）	 52
ヘルシーカラフル酢豚（もも肉）	 57
ゆで豚の南蛮漬け（もも肉）	 2

●魚・魚介類

あさり

干しいたけのミルクスープ（あさり水煮缶）	 68
----------------------	----------

いか

イカくんサラダ（イカのくん製）	 18
-----------------	----------

えび

えびとブロッコリーの黒こしょう炒め	 49
えびとレタスのスープ	 4

かに風味かまぼこ

かぶのキムチスープ	 74
冬瓜のオクラあんかけ	 54

かじき

カジキの揚げない南蛮漬け	 62
--------------	----------

さば

さばのピリ辛みそ煮	 75
-----------	----------

さんま

サンマかば焼き缶となすのピリ辛丼	 66
------------------	----------

じゃこ

ひじきごはん	 1
--------	---------

たこ

たこと水菜のサラダ	 8
-----------	---------

ツナ缶

ベビーリーフのサラダ わさびドレッシング	 73
----------------------	----------

●豆・豆製品

豆類

あずきのミネストローネ	 25
切り干し大根のビーンズサラダ（ミックスビーンズ缶）	 67

ぷるぷる牛乳くずもち（きなこ）	 8 2
レンズ豆とトマトのスープ	 6 4

豆腐

エリンギの白和え	 3
かぼちゃとほうれん草のピーナッツ和え	 4 5
豆腐としめじのすまし汁	 6 0
豆腐とひき肉の磯辺ロール	 3 3
和風ガパオ豆腐	 7 9

豆乳

黒ゴマ豆乳ゼリー	 3 0
ゴーヤのビシソワーズ風	 3 9
さつまいものポタージュ	 5 0
豆乳ゼリー	 4 7
ほうじ茶のひんやり寒天	 6 5
野菜の豆乳あんかけ	 1 2

●ナッツ類

かぼちゃとほうれん草のピーナッツ和え	 4 5
ナッツとベリーのタフィー（アーモンド）	 6 9
レンピーつくね汁（落花生）	 2 0

●卵

きのこのジョン	 7 1
1人1かぶ卵丼	 1 1

●乳製品

オニオンスープ（パルメザンチーズ）	 2 9
かぼちゃとさつまいものサラダ（スキムミルク）	 5 9
簡単クリームシチュー（牛乳、とろけるチーズ）	 7
キウイのレアチーズクリーム添え（ヨーグルト、クリームチーズ）	 7 8
キャベツと鶏肉のチーズ蒸し（スライスチーズ）	 4 4
キャベツのヨーグルトサラダ	 3 4
貝だくさん牛乳みそ汁	 5 5
米粉入り抹茶ブラマンジェ（牛乳）	 3 6
ゴロゴロ野菜の和風シチュー（牛乳）	 4 2

チーズ白和え（カッテージチーズ）	 38
1人1かぶ卵丼（スライスチーズ）	 11
ぷるぷる牛乳くずもち	 82
干しいたけのミルクスープ（スキムミルク）	 68
ホワイトミルクゼリー（牛乳、ヨーグルト）	 61
ヨーグルトのムース風（ヨーグルト、生クリーム）	 5

●芋類

さつまいも

かぼちゃとさつまいものサラダ	 59
さつまいものポタージュ	 50

里芋

ゴロゴロ野菜の和風シチュー	 42
---------------	----------

じゃがいも

ゴーヤのビシソワーズ風	 39
-------------	----------

●野菜

アスパラガス

貝たくさん牛乳みそ汁	 55
ひじきとアボカドのサラダ	 80

おかひじき

おかひじきのシャキシャキナムル	 63
-----------------	----------

オクラ

オクラとトマトとアボカドの美肌サラダ	 31
冬瓜のオクラあんかけ	 54
トマトとオクラのスープ	 46

かぶ

かぶのキムチスープ	 74
かぶの千枚漬	 15
1人1かぶ卵丼	 11

かぼちゃ

かぼちゃとさつまいものサラダ	 59
かぼちゃとほうれん草のピーナッツ和え	 45
豆腐とひき肉の磯辺ロール	 33

ラタトゥイユ	 16
<u>カリフラワー</u>	
あずきのミネストローネ	 25
<u>キャベツ</u>	
キャベツと鶏肉のチーズ蒸し	 44
キャベツのしゅうまい	 70
キャベツのヨーグルトサラダ	 34
<u>きゅうり</u>	
イカくんサラダ	 18
<u>ゴーヤ</u>	
ゴーヤのビシソワーズ風	 39
豚肉とゴーヤの黒酢炒め	 27
<u>コーン</u>	
トマトとオクラのスープ	 46
バターコーンみそ汁	 81
<u>ごぼう</u>	
ごぼうと鶏肉のローズマリーソテー	 48
ごぼうの炊き込みごはん	 41
<u>小松菜</u>	
キャベツと鶏肉のチーズ蒸し	 44
小松菜ごはん	 22
サンマかば焼き缶となすのピリ辛丼	 66
<u>青じそ</u>	
なすのオイスターソース炒め	 17
<u>春菊</u>	
春菊とれんこんのサラダ	 76
<u>セロリ</u>	
イカくんサラダ	 18
カラフルきんぴら	 24
<u>大根</u>	
切り干し大根とにんじんの山椒風味和え	 28
切り干し大根とほうれん草のごまからし和え	 43

切り干し大根のビーンズサラダ	 67
小松菜ごはん	 22
レンピーつくね汁	 20

玉ねぎ

あずきのミネストローネ	 25
オニオンスープ	 29
簡単鶏もも肉のレモンロースト	 37
キャベツのしゅうまい	 70
ゴロゴロ野菜の和風シチュー	 42
さつまいものポタージュ	 50
さばのピリ辛みそ煮	 75
トマトのサラダ	 19
豚肉とゴーヤの黒酢炒め	 27
ヘルシーカラフル酢豚	 57
干しいたけのミルクスープ	 68
ゆで豚の南蛮漬け	 2
和風ガパオ豆腐	 79

冬瓜

冬瓜のオクラあんかけ	 54
------------	----------

トマト

あずきのミネストローネ	 25
オクラとトマトとアボカドの美肌サラダ	 31
トマトゼリー（トマトジュース）	 56
トマトとオクラのスープ	 46
トマトとオレンジのマリネ	 9
トマトとわかめの甘酢漬け	 72
トマトのコンポートレモンゼリー添え	 21
トマトのサラダ	 19
ベビーリーフのサラダ わさびドレッシング	 73
ラタトゥイユ（ホールトマト缶）	 16
レンズ豆とトマトのスープ	 64

長ねぎ

えびとブロッコリーの黒こしょう炒め	 49
しめじとわかめのスープ	 35
長ねぎのスープ煮	 14
ねぎ餅	 10

なす

サンマかば焼き缶となすのピリ辛丼	 66
なすのオイスターソース炒め	 17
ラタトゥイユ	 16

にんじん

おかひじきのシャキシャキナムル	 63
キャベツのヨーグルトサラダ	 34
切り干し大根とにんじんの山椒風味和え	 28
切り干し大根のビーンズサラダ	 67
チーズ白和え	 38
焼きエリンギの唐辛子和え	 53

白菜

かぶのキムチスープ（白菜キムチ）	 74
もずく入りスーラータンスープ	 77

ピーマン

カジキの揚げない南蛮漬け（パプリカ赤・黄）	 62
ごぼうと鶏肉のローズマリーソテー（パプリカ赤・黄）	 48
春菊とれんこんのサラダ（パプリカ赤）	 76
豚肉の香味だれ（パプリカ赤）	 52
和風ガパオ豆腐（パプリカ赤）	 79

ブロッコリー

えびとブロッコリーの黒こしょう炒め	 49
カラフルきんぴら	 24
ヘルシーカラフル酢豚	 57
野菜の豆乳あんかけ	 12

ほうれん草

エリンギの白和え	 3
かぼちゃとほうれん草のピーナッツ和え	 45
切り干し大根とほうれん草のごまからし和え	 43
ほうれん草とれんこんの和風和え	 58
ほうれん草の磯あえ	 13

水菜

たこと水菜のサラダ	 8
肉巻きエリンギ	 23

もやし

たこと水菜のサラダ	 8
バターコーンみそ汁	 81

レタス

えびとレタスのスープ	 4
豚肉の香味だれ	 52
和風ガパオ豆腐	 79

れんこん

春菊とれんこんのサラダ	 76
ほうれん草とれんこんの和風和え	 58
レンピーつくね汁	 20

その他

ベビーリーフのサラダ わさびドレッシング (ベビーリーフ、ブロッコリースプラウト)	 73
--	----------

●きのこ・海藻類

きのこ類

エリンギの白和え	 3
きのこのジョン (しいたけ、えのきだけ、エリンギ)	 71
きのこの混ぜごはん (まいたけ、しめじ、エリンギ)	 6
ごぼうの炊き込みごはん (しいたけ)	 41
しめじとわかめのスープ	 35
豆腐としめじのすまし汁	 60
肉巻きエリンギ	 23

干ししいたけのミルクスープ	 68
焼きエリンギの唐辛子和え	 53

海藻類

しめじとわかめのスープ	 35
豆腐とひき肉の磯辺ロール（芽ひじき、焼きのり）	 33
トマトとわかめの甘酢漬け	 72
ひじきごはん	 1
ひじきとアボカドのサラダ	 80
ほうれん草の磯あえ（焼きのり）	 13
もずく入りスーラータンスープ（味付もずく）	 77

●果物

オクラとトマトとアボカドの美肌サラダ	 31
かぼちゃとさつまいものサラダ（レーズン）	 59
簡単鶏もも肉のレモンロースト	 37
キウイのレアチーズクリーム添え	 78
グレープフルーツのきらきらせリー	 26
トマトゼリー（オレンジジュース、キウイフルーツ）	 56
トマトとオレンジのマリネ	 9
ナッツとベリーのタフィー（ドライクランベリー）	 69
ひじきとアボカドのサラダ	 80
ベリーベリー（冷凍ブルーベリー、ラズベリー）	 51
モコモコホイップゼリー（レモン、みかん缶）	 40
ヨーグルトのムース風（キウイフルーツ、黄桃缶）	 5