

家庭料理編

区分	No.	献立名	区分	No.	献立名
主食	ごはん	1 ポリ袋で炊くご飯 ～普通の硬さ～	おかず	魚	1 ツナジャガ
		2 ポリ袋で炊くご飯 ～軟飯～			2 ポリ袋で作るツナじゃが
		3 ポリ袋で炊くご飯 ～おかゆ～			3 野菜も食べよう！コーンクリーム煮
		4 焼き鳥風親子丼			4 わかめのごま酢和え～水があればできる～
		5 ツナと白菜の中華丼			5 切干大根とツナのサラダ
		6 トマト卵丼			6 わかめとツナのサラダ
		7 タコライス風			7 ツナの温パスタサラダ
		8 大根だけのカレー			8 キャベツのマヨネーズ炒め
		9 ドライカレー			9 鯖のトマト煮
		10 ツナとトマトのカレーライス			10 さば缶と白菜のささっと煮
		11 サバ缶ご飯			11 キャベツとさば缶のホイル焼
		12 うめしそ香(Ca)ごはん			12 さんま大根
		13 パラパラチャーハン			13 さんまと玉ねぎの煮つけ
		14 さば飯			14 ちくわとキャベツの炒め物
		15 なめしごはん			15 魚のホイル焼き
		16 ごはんに具をまぜるだけの鮭ずし	肉	1 角麩のミートグラタン	
		17 ひじきとツナの混ぜ込みご飯		2 鉄火みそ～おにぎりにも合います～	
		18 揚げ南瓜の混ぜごはん	卵	1 高野豆腐の卵とじ	
		19 トマトとサバの炊き込みご飯		2 じゃがりこサラダ	
		20 にんじんごはん		3 卵のおろし煮	
		21 サバ缶の炊き込みご飯		4 宝味噌	
		22 大豆の炊き込みご飯	豆類	1 高野豆腐となめ茸の煮物	
		23 ひじきと大豆の炊き込みごはん		2 チゲスープ	
		24 切干大根とひじきの炊き込みご飯		3 ボウル1つで簡単！おからサラダ	
		25 ツナコーンピラフ		4 缶詰集合！ひじきのマヨネーズあえ	
		26 大根雑炊		5 ほうれん草の納豆あえ	
		27 ツナと玉葱のリゾット		6 お肉なしでも美味しい！クリームシチュー	
		28 ツナトマカレーリゾット	野菜	1 野菜たっぷり味噌煮	
		29 トマトリゾット		2 5分で完成！切干大根のはりはり漬	
		30 みそおじや		3 キャベツのコーン煮	
		31 長ねぎと生姜の卵粥		4 切干大根のジュース漬け	
		32 おにぎりDE雑炊		5 さつま芋の甘煮	
パスタ 麺	1 パスタ入りスープ	おやつ	1 簡単おはぎ		
	2 スープパスタ		2 お麩入りホットケーキ		
	3 トマトスパゲティ		3 高野白玉		
	4 ポリ袋で作るナポリタン		4 さつま芋とリンゴのオレンジ煮		
	5 ポリ袋で作るカレーうどん		5 じゃが芋もち		
	6 クリーミーうどん		6 ポテボール		
	7 カレー炒めそうめん		7 切干大根のおやき		
	8 和風炒めそうめん		8 コーンツナパン		
	9 ツナとりのりの和風スープパスタ	濃厚流動食	1 フレンチトースト		
もち	1 おもち即席スープ	粉ミルク	1 粉ミルクを使ったコーンスープ		