

<p>一口蒸しかぼちゃ▶p.16</p> <ul style="list-style-type: none"> ○かぼちゃのしぐれ煮 ○かぼちゃの豚肉巻き焼き ○かぼちゃの即席ポタージュ ○かぼちゃサラダ ○焼きかぼちゃ <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>ゆで小松菜のしょうが風味▶p.28</p> <ul style="list-style-type: none"> ○小松菜と豚肉のミルク煮 ○小松菜とマグロの黄身酢あえ ○小松菜と油揚げのみそ汁 ○小松菜のシラスあえ ○小松菜の煮浸し <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>ごろごろトマトの ガーリックオイルあえ▶p.40</p> <ul style="list-style-type: none"> ○トマト入りスープカレー ○トマトと豚肉のピラフ ○トマトと卵のいため物 ○トマトとモッツアレラチーズの サラダ <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>彩りパプリカソテー▶p.54</p> <ul style="list-style-type: none"> ○パプリカと牛肉の中国風いため ○パプリカとアジの南蛮酢かけ ○パプリカとカリフラワーの チーズサラダ ○パプリカと焼きお揚げの おろしのせ <p style="text-align: right;">月 日</p>
<p>レンジキャベツのオイルあえ▶p.20</p> <ul style="list-style-type: none"> ○キャベツと鶏肉の野菜いため ○キャベツとサケのチーズグリル ○キャベツとわかめの梅だしあえ ○キャベツとジャコのアえ物 ごま油風味 <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>ゆでさやいんげん▶p.32</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さやいんげん入り卵ロールサンド ○さやいんげんと鶏そぼろ、 里芋の煮物 ○さやいんげんとささ身の レモンマヨあえ ○さやいんげんといり豆腐の豆乳汁 <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>せん切りにんじんのオイルあえ▶p.46</p> <ul style="list-style-type: none"> ○にんじんとイワシの天ぷら ○にんじんしりしり ○にんじんとタラコの混ぜごはん ○にんじんの和風サラダ ○にんじんナムル <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>ゆでブロッコリーの オリーブオイル風味▶p.58</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ブロッコリーとエビの冷製パスタ ○ブロッコリーと卵のココット ○ブロッコリーとひよこ豆の ごろごろポタージュ ○ブロッコリーポテサラ ○ブロッコリーとくるみの ハニーマスタードあえ <p style="text-align: right;">月 日</p>
<p>いためごぼう▶p.24</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごぼう入りいためビビンバ ○ごぼうのジョン ○フライドごぼうサラダ ○即席きんぴらごぼう ○ごぼうサラダ <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>大根の砂糖漬け▶p.36</p> <ul style="list-style-type: none"> ○大根と鶏手羽中の酢じょうゆ煮 ○大根とサバ缶のクッパ ○大根とみょうがのしょうゆかけ ○大根とツナのゆかりあえ <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>しんなり白菜レモン▶p.50</p> <ul style="list-style-type: none"> ○白菜と鶏肉のクリームシチュー ○白菜たっぷりギョーザ ○白菜とホタテのレンジ蒸し ○白菜と豚肉の春雨スープ <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>ほうれん草のオイルあえ▶p.62</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ほうれん草入りみそカツ ○ほうれん草焼きめし ○ほうれん草のマヨソテー ○ほうれん草のカレースープ <p style="text-align: right;">月 日</p>

<p>ちぎりレタスの ハーブオイルあえ ▶ p.66</p> <ul style="list-style-type: none"> ○レタスと牛肉のさっといため ○レタスとシーフードミックスの マカロニサラダ ○たっぷりレタスの香味オイルかけ ○レタスとアボカドのグリーンサラダ <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>マッシュポテト ▶ p.80</p> <ul style="list-style-type: none"> ○コンビーフ入りコロッケ ○スパニッシュオムレツ ○じゃが芋のポターージュ ○マッシュポテトとほうれん草の チーズ焼き ○ポテトサラダ <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>ひじきのだし煮 ▶ p.92</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ひじき入りナゲット ○ひじきと鶏ひき肉の袋煮 ○ひじきとサクラエビのかき揚げ ○ひじき入り枝豆ごはん <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p style="text-align: right;">月 日</p>
<p>甘酢たたきれんこん ▶ p.70</p> <ul style="list-style-type: none"> ○れんこんとアジの素揚げ ○れんこんバーグ ○れんこんサラダ ○れんこんのだし煮 <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>干しいたけの含め煮 ▶ p.84</p> <ul style="list-style-type: none"> ○干しいたけと鶏肉、 竹の子の煮物 ○干しいたけのエビ団子詰め ○干しいたけとささ身の白あえ ○干しいたけ入り卵の花 <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>いためわかめ ▶ p.96</p> <ul style="list-style-type: none"> ○わかめと牛肉のさっと煮 ○わかめとろろ冷やし中華そば ○わかめともやしの酢の物 ○わかめと新玉ねぎとオクラのみそ汁 <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p style="text-align: right;">月 日</p>
<p>切り干し大根のだし煮 ▶ p.76</p> <ul style="list-style-type: none"> ○切り干し大根と豚肉の 塩麴バターいため ○切り干し大根納豆 ○切り干し大根のサンラータン風 ○切り干し大根とにらの ピリ辛いため <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p>きのこミックスの ピリ辛オイルあえ ▶ p.88</p> <ul style="list-style-type: none"> ○きのこことサケの焼きうどん ○きのこのサラダ ごまドレッシング ○きのこことカリフラワーの カレーレモンいため ○きのこのしょうがじょうゆあえ ○きのこ汁 <p style="text-align: right;">月 日</p>	<p style="text-align: right;">月 日</p>	<p style="text-align: right;">月 日</p>

野菜の“まとめ作り”とアレンジ料理のラベル

月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日