

1年



☆アルミカップに油をひき、ベーコン、ケチャップ、卵、マヨネーズの順に重ねます。
パン粉をかけてオーブントースターで焦げ目が付くまで焼きます。

1年



☆鮭を焼いてほぐし、枝豆をゆでます。鮭と枝豆とごまをごはんに混ぜておにぎりを作ります。
☆卵にダシ、砂糖、醤油を混ぜて卵焼きを作ります。

1年



☆おにぎらず

具材・ ・レタス+鮭フレーク+マヨネーズ
レタス+スパム+卵焼き+マヨネーズ

1年



☆ピーマン（1こ）を切って炒め、たまご（3こ）と
じゃこ（大さじ1）めんつゆ（大さじ2）を混ぜたものを
フライパンになします。かきまわして、たまごがとろとろ
にかたまってきたら、皿に盛り、かつお節をかけて完成。

1年



☆おにぎり
☆スープ

梅干し入り
大根を細切りにします。たまごを溶いて入れて
鶏ガラスープを入れます。

1年



☆ケチャップライスとバターライスのおにぎりを作ります。
☆夏野菜をつかったココットエッグを作ります。
コーン、トマト、ブロッコリー、チーズ、たまご

1年



- ☆卵焼き たまごを溶いて、さとう、みりん、めんつゆを混ぜ、フライパンに油をひいてたまごを焼きます。
- ☆おにぎり ごはんと鮭を混ぜておにぎりをつくります。
- ☆スープ キャベツとベーコンを切り、コンソメで煮ます。

1年



- ☆焼きおにぎり
たれ・・醤油（大さじ2）、みりん（小さじ1）
ごま油（小さじ1） ごま
たれとご飯を混ぜて、おにぎりにして、オーブントースターで約15分焼きます。
- ☆とうもろこし
レンジ 600wで5分
- ☆味噌汁 なめこと豆腐

1年



☆ニンニクとベーコンとくうしんさい（野菜）を炒めます。
☆鮭を焼きます

1年



☆味噌汁
一晩水につけた煮干しとこんぶを火にかけます。
カボチャと玉ねぎを入れて煮ます。最後に味噌を入れます。
☆おにぎり
食べやすい大きさに切ったウィンナーをごま油で炒め、
醤油（小）、うまみ調味料を入れ火を止め、マヨネーズを
あえて、おにぎりの具にします。

2年



- ☆おにぎり ピーマン、玉ねぎ、ベーコンをチンして、チーズとご飯を混ぜてにぎります。
- ☆スムージー グレープフルーツ、オレンジ、バナナ、水をジューサーにかけます。
- ☆ゆでたほうれん草と焼いたベーコンにポーチドエッグを盛りつけます。

2年



- ☆おにぎり あげ玉、万能ネギをご飯に混ぜ、めんつゆを少し入れてにぎります。
- ☆卵焼き ひき肉と玉ねぎを炒めて、たまご液を流し入れます。

2年



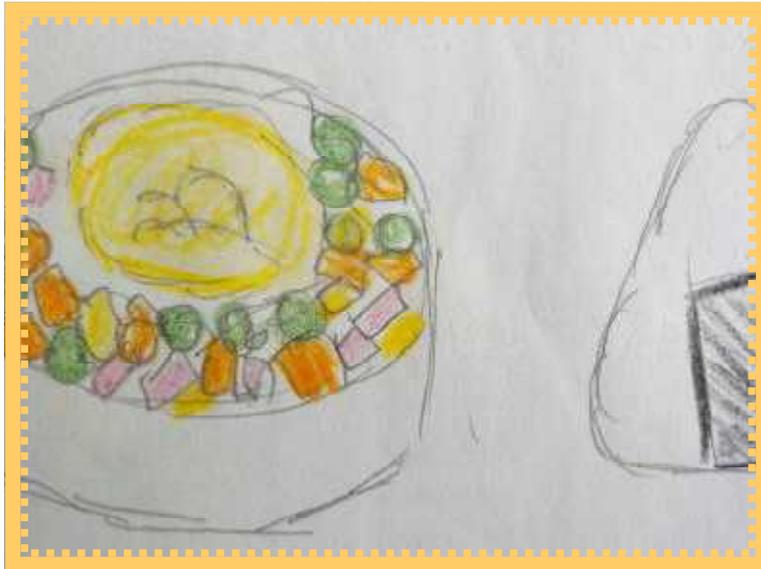
☆味噌汁 カボチャとわかめと大根の具です。
☆きざみネギと、鶏そぼろと、ひきわり納豆を混ぜます。

2年



☆おにぎり ひじきの煮物を使った炊き込みご飯です。
☆鶏肉を一口大に切り、しめじとゆでます。水気を切り、マヨネーズ、醤油、わさびで味をつけます。

2年



☆ミックスベジタブルとハムの角切りを器に入れ、塩こしょうして、バターをのせ、ラップをして2分チンします。真ん中をくぼませ、卵を入れてます。卵黄に竹串で穴を開けておきます。そのまま1分30秒チンします。

2年



☆おにぎらず

具材・・・ ハム、しそ、たまご、鮭フレーク、
のり→ご飯→具→ご飯 の順にのせて、のりの四隅を
四角く折りたたんで、ラップで包んで、そのまま包丁
で半分に切ります。

☆味噌汁 ジャガイモ、チンゲンサイ、にんじん、玉ねぎ

2年



☆おにぎり

ケッチャップライスのおにぎりを作り、薄焼き卵にくるみます。

☆ピーマンと玉ねぎを炒めてから、市販のミートボールを入れて、塩、こしょうで味付けをします。

2年



☆たまご明太子

たまごをフライパンにのせて焼きます。

たまごが固まる前に、明太子を入れて巻きます。

2年



☆わかめおにぎり

☆たまごを溶き、軽く焼き、魚肉ソーセージを入れてもう一度炒めます。

☆キュウリの輪切りを塩水につけてしぼり、しらす、わかめをポン酢であえます。

2年



☆にんじんといんげんをゆでて、豚肉で巻きます。巻き終わりを、水溶き片栗粉でくっつけます。

砂糖、しょうゆ、酒のたれをからめながら焼きます。

2年



- ☆カボチャとさつまいもを切ってゆでます。
カボチャとさつまいもをつぶして、レーズンと玉ねぎを混ぜます。
マヨネーズ、塩、こしょうを加えます。
- ☆ちくわを切ります。
ちくわとチーズとのりを巻いて、ようじでとめます。

2年



- ☆小松菜、ナスを切ります。
油で炒めて、めんつゆで味付けをします。
- ☆ゆかりおにぎり

2年



- ☆カボチャをゆで、ピーマン、マッシュルームを炒めます。
ホワイトソースを作って、野菜を加えて煮込みます。
お皿に入れて、チーズをのせて焼きます。
- ☆ベーコン、玉ねぎを炒め、ご飯、ケチャップを入れて炒めます。
薄焼き卵を作って、ご飯を包みます。

2年



- ☆たまごは青ネギを混ぜて、スクランブルエッグにします。
- ☆ウインナーを炒めます。
- ☆ブロッコリーはゆでて、かつお節をかけて、しょうゆをかけました。

2年



☆ゆでたブロッコリーとカニかまを重ねて盛りつけます。

☆ドレッシング

鮭をほぐしたものと、ごまドレッシングと、マヨネーズを混ぜて作ります。サラダにかけます。

2年



☆焼きおにぎり

パターン1

パターン2

ご飯に味噌を混ぜる。

ご飯におかかとしょうゆを入れ、チーズを入れる。

10分くらい焼きます。

☆豚汁

具材 人参、大根、ネギ、きのこ

3年



- ☆おにぎり
唐揚げを具にして（残ったものでOK）おにぎりを作ります。マヨネーズを一緒に入れます。
- ☆たまごにチーズを入れてスクランブルエッグを作ります。レタスと一緒に盛りつけます。

3年



- ☆キュウリ2本を薄切りにし、塩もみをします。ちくわ3本も薄切りにします。
乾燥わかめ大さじ2を水でもどします。
酢 大さじ3、しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1～2とあえます。

3年



☆おにぎり
たくあんと昆布

☆煮卵
ゆで卵を、めんつゆとおろしニンニク、しょうがを合
わせたものにつけます。

☆けんちん汁

3年



☆おにぎらず
具材・・・卵焼き、キュウリ、ハム

☆味噌汁
具材・・・油揚げ 豆腐 みそ

3年



☆ジャガイモを油で炒め、水と白ダシで煮ます。その後に、しょうゆ、ちくわ、ピーマンを入れて煮ます。最後にみりんを入れます。

3年



☆ごま油風味のにんじん炒め
にんじんをスライスした後、ごま油で炒め、みりん、しょうゆで味付けをします。
☆ちくわのゆず胡椒風味のマヨネーズ焼き
ゆず胡椒をぬったら、ちくわをまるめて、ようじに刺してマヨネーズで炒めます。

3年



- ☆鶏ささみの鶏ガラスープ
鶏ささみ、オクラ、ミョウガ、鶏ガラスープの素
塩、こしょう、片栗粉
- ☆焼きおにぎり

焼きおにぎりをスープの中に入れて食べてもOK

3年



- ☆おにぎり・・・ニラとたまごでニラ玉を作ります。味付けはしょうゆです。おにぎりの中にニラ玉を入れてにぎります。
- ☆食パンにレタスチーズ・・・パンにレタス、半熟目玉焼き、チーズをのせてトーストします。