

🌸 もくじ 🌸

ページ数	主食	主菜	副菜	汁物
P 3、4	長ねぎの じゃこマヨ トースト	臭たくさん オムレツ	ツナコーン サラダ	ラタトゥイユ
P 5、6	梅入り スパゲッティ	鶏肉レバー入り かぼちゃ コロッケ	小松菜の ナッツ和え	菜の花とトマト のスープ
P 7、8	夏野菜と きのこの パスタ	若鶏の カレー焼き	トマトの さっぱりサラダ	オクラのすり流し
P 9、10	カボッチご飯	鶏肉とキャベツ の塩だれ炒め	ゴーヤのナムル	大豆の豆乳 カレースープ
P 11、12	梅ご飯	蒸し鶏の緑酢かけ	枝豆とトマトの サラダ	ピーマンと春雨 の冷製スープ
P 13、14	むかごご飯	切り身魚の ホイル焼き	ごぼうサラダ	なすの ピリ辛みそ汁
P 15、16	ポパイチャーハン	自然薯の ふわふわ揚げ	大根と ほうれん草の 梅肉和え	キャベツと 干しえびの スープ
P 17、18	五目おこわ	ししゃもの ピリ辛煮	にんじんの ごま酢和え	しょうが風味の みぞれ汁
P 19、20	おもぶりご飯	あんかけ焼き豆腐	かぶの酢みそ和え	おから汁
P 21、22	かみかみライス	牛肉と春雨の 韓国風炒め物	れんこんの おかか煮	白菜の クリームスープ
P 23、24	野菜別さくいん			

★ 3ページ以降、切り取り線で切ると、主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせをいろいろ変えることができます。毎日の食事づくりにぜひご活用ください。

★ 砥部町食を愉しむネットワーク会議（※1）のみなさんからおすすめメニューのレシピを提供していただきました。

※…1 町内の食に関係する機関との食育推進を目的とした連携会議