














# 野菜別さくいん

あ	枝豆 	...	P 9	「カボッチご飯」	<主食>	
			P 11	「枝豆とトマトのサラダ」	<副菜>	
か	オクラ 	...	P 7	「オクラのすり流し」	<汁物>	
	かいわれ大根 	...	P 7	「トマトのさっぱりサラダ」	<副菜>	
	かぶ 	...	P 19	「かぶの酢みそ和え」	<副菜>	
	かぼちゃ 	...	P 5	「鶏肉レバー入りかぼちゃコロッケ」	<主菜>	
			P 9	「カボッチご飯」	<主食>	
	キャベツ 	...	P 15	「キャベツと干しえびのスープ」	<汁物>	
			P 5	「鶏肉レバー入りかぼちゃコロッケ」	<主菜>	
			P 9	「鶏肉とキャベツの塩だれ炒め」	<主菜>	
	きゅうり 	...	P 3	「ツナコーンサラダ」	<副菜>	
			P 13	「ごぼうサラダ」	<副菜>	
さ			P 11	「蒸し鶏の緑酢かけ」	<主菜>	
	グリーンピース 	...	P 17	「五目おこわ」	<主食>	
	ゴーヤ 	...	P 9	「ゴーヤのナムル」	<副菜>	
	コーン 	...	P 15	「ポパイチャーハン」	<主食>	
			P 7	「夏野菜ときのこのパスタ」	<主食>	
	ごぼう 	...	P 17	「五目おこわ」	<主食>	
			P 13	「ごぼうサラダ」	<副菜>	
	小松菜 	...	P 5	「小松菜のナッツ和え」	<副菜>	
	さやいんげん 	...	P 19	「あんかけ焼き豆腐」	<主菜>	
	さやえんどう 	...	P 19	「おもぶりご飯」	<主食>	
	山菜ミックス 	...	P 19	「おもぶりご飯」	<主食>	
	自然薯 	...	P 15	「自然薯のふわふわ揚げ」	<主菜>	
	じゃがいも 	...	P 3	「具だくさんオムレツ」	<主菜>	
			P 9	「大豆の豆乳カレースープ」	<汁物>	
	しょうが 	...	P 7	「オクラのすり流し」	<汁物>	
		P 9	「大豆の豆乳カレースープ」	<汁物>		
		P 17	「しょうが風味のみぞれ汁」	<汁物>		
ズッキーニ 		...	P 3	「ラタトゥイユ」	<汁物>	
た		大根 	...	P 15	「大根とほうれん草の梅肉和え」	<副菜>
				P 17	「しょうが風味のみぞれ汁」	<汁物>
				P 11	「蒸し鶏の緑酢かけ」	<主菜>
	(切干大根)	...	P 17	「ししゃものピリ辛煮」	<主菜>	
たけのこ 	...	P 19	「おもぶりご飯」	<主食>		
		P 21	「牛肉と春雨の韓国風炒め物」	<主菜>		
たまねぎ 	...	P 3	「ラタトゥイユ」	<汁物>		
		P 15	「ポパイチャーハン」	<主食>		
				「自然薯のふわふわ揚げ」	<主菜>	
				「キャベツと干しえびのスープ」	<汁物>	
		P 7	「トマトのさっぱりサラダ」	<副菜>		
		P 5	「梅入りスパゲティ」	<主食>		
				「鶏肉レバー入りかぼちゃコロッケ」	<主菜>	
		P 9	「大豆の豆乳カレースープ」	<汁物>		
	トマト 	...	P 3	「ラタトゥイユ」	<汁物>	
			P 7	「トマトのさっぱりサラダ」	<副菜>	

な	トマト 	...	P 5	「菜の花とトマトのスープ」	<汁物>	
			P 1 1	「枝豆とトマトのサラダ」	<副菜>	
	長ねぎ 	...	P 3	「長ねぎのじゃこマヨトースト」	<主食>	
			P 9	「鶏肉とキャベツの塩だれ炒め」	<主菜>	
			P 1 7	「ししゃものピリ辛煮」	<主菜>	
			P 1 3	「切り身魚のホイル焼き」	<主菜>	
	なす 	...	P 3	「ラタトゥイユ」	<汁物>	
			P 7	「夏野菜ときのこのパスタ」	<主食>	
			P 1 3	「なすのピリ辛みそ汁」	<汁物>	
	菜の花 	...	P 5	「菜の花とトマトのスープ」	<汁物>	
にんじん 	...	P 3	「具だくさんオムレツ」	<主菜>		
		P 1 5	「ポパイチャーハン」	<主食>		
		P 5	「梅入りスパゲティ」	<主食>		
		P 9	「カボッチご飯」	<主食>		
		P 1 7	「五目おこわ」	<主食>		
				「にんじんのごま酢和え」	<副菜>	
				「しょうが風味のみぞれ汁」	<汁物>	
		P 1 9	「おもぶりご飯」	<主食>		
		P 2 1	「かみかみライス」	<主食>		
				「牛肉と春雨の韓国風炒め物」	<主菜>	
にんにく 	...	P 3	「ラタトゥイユ」	<汁物>		
		P 5	「梅入りスパゲティ」	<主食>		
		P 9	「ゴーヤのナムル」	<副菜>		
				「大豆の豆乳カレースープ」	<汁物>	
		P 2 1	「白菜のクリームスープ」	<汁物>		
	は	白菜 	...	P 2 1	「白菜のクリームスープ」	<汁物>
		(白菜キムチ)	...	P 1 1	「ピーマンと春雨の冷製スープ」	<汁物>
		パセリ 	...	P 1 5	「自然薯のふわふわ揚げ」	<主菜>
			P 5	「梅入りスパゲティ」	<主食>	
		P 9	「大豆の豆乳カレースープ」	<汁物>		
葉ねぎ 	...	P 1 7	「しょうが風味のみぞれ汁」	<汁物>		
	P 1 9	「おから汁」	<汁物>			
パプリカ 	...	P 3	「ラタトゥイユ」	<汁物>		
		P 9	「大豆の豆乳カレースープ」	<汁物>		
ピーマン 	...	P 3	「ラタトゥイユ」	<汁物>		
		P 1 5	「ポパイチャーハン」	<主食>		
		P 7	「夏野菜ときのこのパスタ」	<主食>		
		P 2 1	「牛肉と春雨の韓国風炒め物」	<主菜>		
		P 1 1	「ピーマンと春雨の冷製スープ」	<汁物>		
ほうれん草 	...	P 1 5	「大根とほうれん草の梅肉和え」	<副菜>		
		P 1 5	「ポパイチャーハン」	<主食>		
ま	ミニトマト 	...	P 5	「鶏肉レバー入りかぼちゃコロッケ」	<主菜>	
	みょうが 	...	P 1 1	「蒸し鶏の緑酢かけ」	<主菜>	
	むかご 	...	P 1 3	「むかごご飯」	<主食>	
もやし 	...	P 9	「ゴーヤのナムル」	<副菜>		
ら	レタス 	...	P 3	「ツナコーンサラダ」	<副菜>	
	れんこん 	...	P 2 1	「れんこんのおかか煮」	<副菜>	