

おうちで親子チャレンジ！

まとめ買い1週間献立

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|----------------|--------------|----------------|------------------|------------------|-----------------|---------|
| 朝 | 食パン | おにぎり | 食パン | 卵かけごはん | ロールパン | ごはん | トマトリゾット |
| | スクランブル エッグ | | ツナマヨ | | 焼きウインナー | 納豆 | |
| | コーンスープ (市販) | 具だくさん みそ汁 | コーンスープ (市販) | 具だくさん 中華スープ | 具だくさん コンソメスープ | 具だくさん みそ汁 | |
| 昼 | 焼きそば | 中華飯 | オムライス | 牛丼 | 鴨南蛮風うどん | チャーハン | パスタ |
| 夕 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| | 鮭のホイル焼き | クリームシチュー | 麻婆豆腐 | グラタン | サバ缶の キャベツ炒め | 豚の生姜焼き | カレー |
| | ほうれん草の お浸し | ミモザサラダ | ナムル | 和風サラダ | 酢の物 | ポテトサラダ | 温野菜サラダ |
| | 具だくさん みそ汁 | | 具だくさん 中華スープ | 具だくさん コンソメスープ | 具だくさん みそ汁 | 具だくさん トマトスープ | |

* 同じ色の献立は、多めに作ります。2回登場したり、アレンジしてリメイクするものです。

1日目

<材料>

<作り方・ポイント>

【朝】

| | | |
|------------|----------|--|
| 食パン | (基本の4人分) | |
| 食パン(好きな厚さ) | お好み | |
| ジャムなど | お好み | |

- ①トースターでこんがりと焼く
- ②お好みでジャムなどをつける。



(画像：レタスクラブ)

| | | |
|---------------|----------|--|
| スクランブル エッグ | (基本の4人分) | |
| 卵 | 4個 | |
| 牛乳 | 大さじ2 | |
| 塩コショウ | 2振り | |
| バター | 1個 | |

- 【参考】*材料・分量が異なることがあります。
<https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/10195/>

| | | |
|----------------|----------|--|
| コーンスープ (市販) | (基本の4人分) | |
| コーンスープ | 4袋 | |

- ①器に粉を入れ、湯を注いで、よく混ぜる。



(画像：クノール)

【昼】

| | | |
|----------------|----------|--|
| 焼きそば | (基本の4人分) | |
| 豚肉(こま切れ・切り落とし) | 300g | |
| キャベツ(ざく切り) | 1/8玉 | |
| もやし | 1パック | |
| 焼きそば用めん | 4パック | |
| 油 | 大さじ1 | |
| 塩コショウ | 2振り | |
| 焼きそばソース | お好み | |

- 【参考】*材料・分量が異なることがあります。
https://www.otafuku.co.jp/recipe/detail/?recipe_id=79



(画像：おたふく)

ついでに… キャベツ1/8玉(6-タに干切り)を残して、7/8玉はざく切りにする。
 1/4玉ずつビニール袋に入れて、カット野菜にしておくと、他の日が楽です。

【夕】

| | | |
|-----|----------|--|
| ごはん | (基本の4人分) | |
| 米 | 4合 | |

- ①4合炊く(余ったら、ラップに包んで冷凍保存する)

| | | |
|-----------|----------|--|
| 鮭のホイル焼き | (基本の4人分) | |
| 鮭(塩なし) | 4切れ | |
| 玉ねぎ(スライス) | 1個 | |
| しめじ | 1パック | |
| バター | 2個 | |

- 【参考】*材料・分量が異なることがあります。
<https://delishkitchen.tv/recipes/149625357664780762>



(画像：レタスクラブ)

ついでに… 玉ねぎは、3個まとめてスライスしておく。
 2個分はビニール袋に入れて、カット野菜にしておくと、他の日が楽です。(4-昼)

| | | |
|---------------|----------|--|
| ほうれん草の お浸し | (基本の4人分) | |
| ほうれん草 | 1束 | |
| しょうゆ | 大さじ2 | |

- 【参考】*材料・分量が異なることがあります。
<https://delishkitchen.tv/recipes/153819018292101523>



(画像：キッコーマン)

| | | |
|---------------|----------|--|
| 具だくさん みそ汁 | (基本の8人分) | |
| 人参(いちょう切り) | 1本 | |
| じゃがいも(いちょう切り) | 2個 | |
| 豆腐 | 1パック | |
| カットわかめ | 1~2つまみ | |
| 出汁 | 5カップ | |
| 味噌 | 大さじ4 | |

- *翌朝も出せるように、8人分作る
 *冷めたら、鍋ごと蓋をして、冷蔵庫に保存しましょう。
 【参考】*材料・分量が異なることがあります。
<https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/6632/>



★作り方の参考URLは、あくまでも参考です。
 オリジナルレシピは、後日ホームページに掲載予定です。

2日目

<材料>

<作り方・ポイント>



【朝】

おにぎり

| | | (基本の4人分) |
|------|--|----------|
| 米 | | 4合 |
| ふりかけ | | お好み |

①4合炊く

②好きなふりかけをふって、ラップに包んで握る。
(余ったら、昼まで炊飯器で保温しましょう)

貝たくさん

みそ汁

| | | (基本の4人分) |
|-------|--|----------|
| 前日の残り | | 残り |

①前日の残りを、温め直す。

【昼】

中華飯

| | | (基本の4人分) |
|----------------|--|----------|
| 豚肉(こま切れ・切り落とし) | | 300g |
| 人参(短冊切り) | | 1本 |
| 白菜(ざく切り) | | 1/4玉 |
| もやし | | 1パック |
| チンゲン菜(ざく切り) | | 1袋 |
| ごま油 | | 大さじ1 |
| 鶏ガラスープの素 | | 小さじ2 |
| オイスターソース | | 小さじ2 |
| 片栗粉 | | 大さじ2 |
| 水 | | 大さじ2 |
| ご飯 | | 4杯分 |

【参考】*材料・分量が異なります。

<https://delishkitchen.tv/recipes/149672875253563891>



*ご飯が足りないときは、冷凍ご飯を温めましょう。

ついでに...

・人参を、2本まとめて短冊切り(5-タ)

・白菜をざく切り(3-タ)

ビニール袋に入れて、カット野菜にしておくと、他の日が楽です。

【夕】

ごはん

| | | (基本の4人分) |
|---|--|----------|
| 米 | | 4合 |

①4合炊く(余ったら、ラップに包んで冷凍保存する)

クリームシチュー

| | | (基本の8人分) |
|-------------|--|----------|
| 鶏もも肉(一口大) | | 2枚 |
| 塩コショウ | | 少々 |
| 玉ねぎ(角切り) | | 3個 |
| 人参(角切り) | | 1本 |
| 油 | | 大さじ1 |
| 水 | | 5カップ |
| 牛乳 | | 1カップ |
| ホワイトシチューのルー | | お好み |
| 冷凍ブロッコリー | | 1/2袋 |

【参考】*材料・分量が異なります。

https://housefoods.jp/recipe/rcp_00012254.html

*2日後のグラタンにも出せるように、8人分作る

*半分を保存容器に入れ、粗熱が取れたら、冷凍庫で保存する



ついでに...

・玉ねぎを、8個まとめて角切り(6-タ 7-タ)

・人参を4本まとめて角切り(4-タ 6-タ 7-タ)

ビニール袋に入れて、カット野菜にしておくと、他の日が楽です。

ミモザサラダ

| | | (基本の4人分) |
|--------------|--|----------|
| レタス(ちぎる) | | 1/2玉 |
| アスパラガス(斜め切り) | | 1束 |
| ミニトマト | | 8個 |
| ゆで卵 | | 2個 |
| 洋風ドレッシング | | お好み |

①ゆで卵を作り、みじん切りにする。

②アスパラは、斜め切りにし、サッと茹でる

③皿に盛り付け、お好みのドレッシングをかける。

【参考】*材料・分量が異なります。

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/801280/>



(画像：レタスクラブ)

★作り方の参考URLは、あくまでも参考です。
オリジナルレシピは、後日ホームページに掲載予定です。

3日目

<材料>

<作り方・ポイント>

【朝】

| | |
|-------------|----------|
| ツナマヨトースト | (基本の4人分) |
| ツナ缶 | 1缶 |
| マヨネーズ | 大さじ4 |
| 食パン(お好きな厚さ) | お好み |

- ①ツナ缶とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ②食パンにツナマヨをのせて、トースターでこんがり焼く。



(画像：キューピー)

| | |
|----------------|----------|
| コーンスープ (市販) | (基本の4人分) |
| コーンスープ | 4袋 |

- ①器に粉を入れ、湯を注いで、よく混ぜる。



(画像：クノール)

【昼】

| | |
|--------------|----------|
| オムライス | (基本の4人分) |
| 米 | 2合 |
| 鶏むね肉(角切り) | 1枚 |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 1/2個 |
| 水 | 適量 |
| 料理酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| コンソメ | 小さじ1/2 |
| ケチャップ | 大さじ4 |
| 卵 | 4~6個 |
| バター | 1個 |
| ご飯 | お好み |
| ケチャップ(トッピング) | お好み |

- ①炊飯器でチキンライスを炊く
- 【参考】*材料・分量が異なります。
<https://delishkitchen.tv/recipes/159461909500789228>

- ②フライパンで薄焼き卵を作り、お皿に盛る。



【夕】

| | |
|-----|----------|
| ごはん | (基本の4人分) |
| 米 | 4合 |

- ①4合炊く(余ったら、ラップに包んで冷凍保存する)

| | |
|--------|----------|
| 麻婆豆腐 | (基本の8人分) |
| 豚ひき肉 | 200g |
| 豆腐 | 1丁 |
| 麻婆豆腐の素 | 1箱 |

- 【参考】*材料・分量が異なります。
http://www.marumiya.co.jp/s_contents/mabodouhu/product/brand/tofu/howto/index.html



| | |
|-----------|----------|
| ナムル | (基本の4人分) |
| もやし | 1パック |
| 人参(千切り) | 1/2本 |
| きゅうり(千切り) | 1本 |
| カンタン酢 | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |

- ①もやしと千切りにした人参を、サッと茹でる。
 - ②ボウルに調味料を合わせる。
 - ③水気をよく絞って、きゅうりと一緒に和える。
- 【参考】*材料・分量が異なります。
<https://delishkitchen.tv/recipes/146569781414199785>



(画像：レタスクラブ)

| | |
|----------------|----------|
| 具だくさん 中華スープ | (基本の8人分) |
| 白菜(ざく切り) | 1/4玉 |
| ねぎ(斜め切り) | 2本 |
| 生姜チューブ | 5cm |
| 鶏がらスープの素 | 大さじ2 |
| 水 | 5カップ |

- ①材料を切って、鍋に入れて煮る。
- *翌朝も出せるように、8人分作る
 *冷めたら、鍋ごと蓋をして、冷蔵庫に保存しましょう。
- 【参考】*材料・分量が異なります。
<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/703951/>



(画像：味の素)

ついでに… ねぎを4本まとめて斜め切りにする。
 2本分はビニール袋に入れて、カット野菜にしておくと、他の日が楽です。(5-昼)

4日目

<材料>

<作り方・ポイント>

【朝】

卵かけご飯

| (基本の4人分) | |
|----------|-----|
| 米 | 4合 |
| 卵 | 4個 |
| しょうゆ | お好み |

①4合炊く

②各自、卵としょうゆを混ぜる。

(余ったら、昼まで炊飯器で保温しましょう)



レシピ
大04

貝だくさん

中華スープ

| (基本の4人分) | |
|----------|----|
| 前日の残り | 残り |

①前日の残りを、温め直す。

(画像：味の素)

【昼】

牛丼

| (基本の4人分) | |
|----------------|------|
| 牛肉(こま切れ・切り落とし) | 300g |
| 玉ねぎ(スライス) | 2個 |
| 糸こんにゃく | 1パック |
| しょうゆ | 大さじ4 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| ご飯 | お好み |
| 紅しょうが | お好み |

【参考】*材料・分量が異なることがあります。

<https://park.aiinomoto.co.jp/recipe/card/704014/>

*ご飯が足りないときは、冷凍ご飯を温めましょう。



【夕】

ごはん

| (基本の4人分) | |
|----------|----|
| 米 | 4合 |

①4合炊く(余ったら、ラップに包んで冷凍保存する)

グラタン

| (基本の4人分) | |
|-----------------|------|
| ★2日目夕食のクリームシチュー | 残り |
| マカロニ | 100g |
| ピザ用チーズ | お好み |

①2日目夕食のクリームシチューを解凍する。

②マカロニを茹でる。

③耐熱容器に、マカロニを敷き詰め、クリームシチューをかける。

④ピザ用チーズをかける。

⑤トースターで、チーズがこんがりと色がつくまで焼く。



和風サラダ

| (基本の4人分) | |
|----------|------|
| レタス(ちぎる) | 1/2玉 |
| 大根(千切り) | 5cm |
| ツナ缶 | 1缶 |
| 和風ドレッシング | お好み |

①皿に盛り付けて、ドレッシングをかける。



(画像：レタスクラブ)

ついでに… 大根の残りを、ついでに短冊切りにしておきましょう。
ビニール袋に入れて、カット野菜にしておくと、他の日が楽です。(5-夕)

貝だくさん

コンソメスープ

| (基本の8人分) | |
|-------------|------|
| キャベツ(ざく切り) | 1/4玉 |
| 人参(角切り) | 1本 |
| じゃが芋(角切り) | 3個 |
| ★ベーコン、ハムの残り | 残り |
| コンソメ | 大さじ2 |
| 水 | 5カップ |

①材料を切って、鍋に入れて煮る。

*翌朝も出せるように、8人分作る

*冷めたら、鍋ごと蓋をして、冷蔵庫に保存しましょう。

★6-昼のベーコンと、6-夕のハムを残しておくこと。

【参考】*材料・分量が異なることがあります。

<https://park.aiinomoto.co.jp/recipe/card/709434/>



レシピ
大04

(画像：味の素)

★作り方の参考URLは、あくまでも参考です。
オリジナルレシピは、後日ホームページに掲載予定です。

5日目

<材料>

<作り方・ポイント>

【朝】

| | |
|-------|----------|
| ロールパン | (基本の4人分) |
| ロールパン | 1袋 |

| | |
|---------|----------|
| 焼きウインナー | (基本の4人分) |
| ウインナー | 小1袋 |

| | |
|---------|----------|
| 貝だくさん | (基本の4人分) |
| コンソメスープ | 前日の残り 残り |

①フライパンで焼く。

①前日の残りを、温め直す。



(画像：味の素)

【昼】

| | |
|------------|----------|
| 鴨南蛮風うどん | (基本の4人分) |
| 鶏もも肉 | 1枚 |
| ねぎ(斜め切り) | 2本 |
| ゆでうどん | 4袋 |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 2カップ |
| 湯 | 6カップ |

【参考】*材料・分量が異なることがあります。

<https://www.yamaki.co.jp/recipe/%E9%B4%A8%E5%8D%97%E8%9B%AE%E3%81%86%E3%81%A9%E3%82%93>



(画像：ヤマキ)

【夕】

| | |
|-----|----------|
| ごはん | (基本の4人分) |
| 米 | 4合 |

①4合炊く(余ったら、ラップに包んで冷凍保存する)

| | |
|---------------|----------|
| サバ缶のキャベツ炒め | (基本の4人分) |
| サバ缶(水煮)(190g) | 1缶 |
| キャベツ(ざく切り) | 1/8玉 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |

①サバ缶の汁をフライパンに入れ、キャベツを炒める。
②キャベツがしんなりしたら、サバの身とマヨネーズを入れ、サッと炒める。



| | |
|-----------|----------|
| 酢の物 | (基本の4人分) |
| きゅうり(輪切り) | 1本 |
| カットわかめ | 2~3つまみ |
| カンタン酢 | お好み |

①湯を沸かし、わかめをサッと茹でる。
②きゅうりとわかめにカンタン酢をかけて、浸しておく。



(画像：キッコマン)

| | |
|----------|----------|
| 貝だくさん | (基本の8人分) |
| みそ汁 | |
| 人参(短冊切り) | 1本 |
| 大根(短冊切り) | 5cm |
| 油揚げ(きざみ) | お好み |
| 出汁 | 5カップ |
| 味噌 | 大さじ4 |

①材料を切って、鍋に入れて煮る。
*翌朝も出せるように、8人分作る
*冷めたら、鍋ごと蓋をして、冷蔵庫に保存しましょう。

【参考】*材料・分量が異なることがあります。

<https://www.lettuceclub.net/recipe/dish/6632/>



★作り方の参考URLは、あくまでも参考です。
オリジナルレシピは、後日ホームページに掲載予定です。

6日目

<材料>

<作り方・ポイント>

【朝】

| | |
|-----|----------|
| ごはん | (基本の4人分) |
| 米 | 4合 |

- ①4合炊く
(余ったら、昼まで炊飯器で保温しましょう)

| | |
|----|----------|
| 納豆 | (基本の4人分) |
| 納豆 | 4パック |

| | |
|-------|----------|
| 貝だくさん | (基本の4人分) |
| みそ汁 | 前日の残り 残り |

- ①前日の残りを、温め直す。



【昼】

| | |
|-----------|----------|
| チャーハン | (基本の4人分) |
| ベーコン | 2パック |
| ねぎ(みじん切り) | 2本 |
| 卵 | 4個 |
| ごはん | 4杯分 |
| 油 | 大さじ1 |
| 塩コショウ | 2振り |
| 鶏がらスープの素 | 大さじ1 |

【参考】*材料・分量が異なることがあります。

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/710074/>

*ご飯が足りないときは、冷凍ご飯を温めましょう。



【夕】

| | |
|-----|----------|
| ごはん | (基本の4人分) |
| 米 | 4合 |

- ①4合炊く(余ったら、ラップに包んで冷凍保存する)

| | |
|------------------|----------|
| 豚の生姜焼き | (基本の4人分) |
| 豚肉(生姜焼き用) | 400g |
| 料理酒 | 大さじ1 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 生姜チューブ | 5cm |
| (付け合せ) キャベツ(千切り) | お好み |
| ミニトマト | お好み |

【参考】*材料・分量が異なることがあります。

<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00004693/index.html>



(画像: キッコーマン)

| | |
|-----------|----------|
| ポテトサラダ | (基本の4人分) |
| じゃが芋 | 2個 |
| ハム | 1パック |
| きゅうり(輪切り) | 1本 |
| マヨネーズ | 大さじ4 |
| 塩コショウ | 1振り |

【参考】*材料・分量が異なることがあります。

<https://www.kewpie.co.jp/recipes/basicssalad/salad01/>



(画像: キューピー)

| | |
|--------|----------------|
| 貝だくさん | (基本の8人分) |
| トマトスープ | 玉ねぎ(角切り) 2玉 |
| | 人参(角切り) 1本 |
| | ウインナー(斜切り) 小1袋 |
| | カットトマト缶 1缶 |
| | コンソメ 大さじ2 |
| | 水 3カップ |

- ①材料を切って、鍋に入れて煮る。
*翌朝も出せるように、8人分作る
*冷めたら、鍋ごと蓋をして、冷蔵庫に保存しましょう。

【参考】*材料・分量が異なることがあります。

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/703933/>



(画像: 味の素)

★作り方の参考URLは、あくまでも参考です。
オリジナルレシピは、後日ホームページに掲載予定です。

7日目

<材料>

<作り方・ポイント>

【朝】

| | |
|---------------|----------|
| トマトリゾット | (基本の4人分) |
| 冷凍ごはん | 3~4杯分 |
| ★前日のトマトスープの残り | 残り |
| ピザ用チーズ | ひとつかみ |

- ①前日のスープの残りを、火にかける。
- ②冷凍ご飯を電子レンジで温め、①に入れる。
- ③ピザ用チーズを入れて、とろけたら、火を止める。



(画像：味の素)

【昼】

| | |
|--------|----------|
| パスタ | (基本の4人分) |
| スパゲッティ | 300~400g |
| パスタソース | お好み |

- ①たっぷりの湯で、めんを茹でる。
- ②お好みのパスタソースをかける。



【夕】

| | |
|-----|----------|
| ごはん | (基本の4人分) |
| 米 | 4合 |

- ①4合炊く（余ったら、ラップに包んで冷凍保存する）

| | |
|----------------|----------|
| カレー | (基本の8人分) |
| 豚肉（こま切れ・切り落とし） | 200g |
| じゃが芋（角切り） | 3個 |
| 玉ねぎ（角切り） | 3個 |
| 人参（角切り） | 1本 |
| ★余っている野菜 | |
| 油 | 大さじ1 |
| 水 | 5カップ |
| カレーのルー | お好み |

- 【参考】＊材料・分量が異なることがあります。
https://housefoods.jp/recipe/rcp_00013675.html



| | |
|------------|----------|
| 温野菜サラダ | (基本の4人分) |
| キャベツ（ざく切り） | 1/8玉 |
| 人参（斜め切り） | 1本 |
| 冷凍ブロッコリー | お好み |
| ★余っている野菜 | |
| お好みドレッシング | お好み |

- ①具材を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ②お好みのドレッシングをかける。

- 【参考】＊材料・分量が異なることがあります。
<http://www3.mizkan.co.jp/sapari/menu/cook/recipe/index.html?id=10425>



(画像：キュービー)

- ★作り方の参考URLは、あくまでも参考です。
 オリジナルレシピは、後日ホームページに掲載予定です。

