

# 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](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

		(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】

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
冷凍プロッコリー		1/2袋

【参考】\*材料・分量が異なります。

[https://housefoods.jp/recipe/rcp\\_00012254.html](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>



(画像：キューピー)



(画像：クノール)

#### 【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。

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。

#### 【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](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](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。

