

8月4週アンケート 《しっかりおかずコース》

ご記入いただける方は9/3までに配達スタッフへお渡ししてください。

※北部エリアはお届け対象外となります。

★お名前とご年齢のご記入
 お願いします（無記名でも
 構いません）。

名前	該当の年代を○で囲って ください	20代	30代	40代	50代
		60代	70代	80代	90代

曜日	献立のご紹介	メニュー名		評価			感想をお寄せください
8/ 25 (月)	「鶏の回鍋肉風」は今回の新メニューです。豚肉の代わりに鶏もも肉を使って、たっぷりのキャベツと一緒にテンメンジャンやオイスターソースで炒めて、うまみとコクをしっかりと感じる味に仕上げています。	しっかり おかず コース	鶏の回鍋肉風	◎	○	△	
			ブロッコリーの胡麻サラダ	◎	○	△	
			クリームコロッケ	◎	○	△	
			小松菜とエリンギの炒め物	◎	○	△	
				◎	○	△	
8/ 26 (火)	鶏もも肉とポテトを、ニンニクがしっかりと効いたパンチのあるバジルソースに絡めました。香ばしくて爽やかな風味で、夏バテ気味でも食がすすむ味つけになっています。副菜の数も多くて、いろんな味が楽しめる献立です。	しっかり おかず コース	鶏とポテトのバジル醤油炒め	◎	○	△	
			ほうれん草のツナマヨサラダ	◎	○	△	
			かぼちゃの甘煮	◎	○	△	
			ハムカツ	◎	○	△	
			オクラのおかか和え	◎	○	△	
8/ 27 (水)	白身魚のバサフィッシュを素揚げにして、茄子がごろごろ入った特製のチリソースをたっぷりとかけました。夏の暑さには、ピリ辛の味付けがよく合いますよね。副菜には、優しい味の味付けのおかずを組み合わせました。	しっかり おかず コース	揚げ魚のチリソース	◎	○	△	
			大根と竹輪の煮物	◎	○	△	
			マカロニサラダ	◎	○	△	
			ほうれん草のソテー	◎	○	△	
				◎	○	△	
8/ 28 (木)	今回のサラダは、生のパパイアを使用しました。パパイアには、その名もパインという酵素が含まれていて、タンパク質のほか、脂肪の分解も助ける働きがあるので、栄養素の消化吸収を促進してくれる、積極的に食べたい食材の1つです。	しっかり おかず コース	和風オニオンソースのハンバーグ風	◎	○	△	
			ポテトの炒め煮	◎	○	△	
			パパイアのサラダ	◎	○	△	
			菜の花の炒め物	◎	○	△	
				◎	○	△	
8/ 29 (金)	「スタミナ焼きチキン」は、ごま油とにんにくのたれに漬け込んで香ばしく仕上げています。隠し味にレモン果汁を使って、絶妙な酸味をプラス。食が進む味付けです。たんぱく質がしっかり摂れる献立になっています。	しっかり おかず コース	スタミナ焼きチキン	◎	○	△	
			冬瓜のそぼろ煮	◎	○	△	
			ブロッコリーとコーンのサラダ	◎	○	△	
			茄子の味噌煮	◎	○	△	
				◎	○	△	

『ご飯付きコース』『おかずコース』のアンケートは裏面に掲載しています

8月4週アンケート 《ごはん付きコース・おかずコース》

★ご記入頂ける方は、9/3までにゆ〜たくサポーターへお渡し下さい。

名前	該当の年代を○で囲って ください	20代	30代	40代	50代
		60代	70代	80代	90代

曜日	献立のご紹介	メニュー名		評価			感想をお寄せください
8/25 (月)	ポテトをバターとしょう油の組み合わせは何となく理解できるのですが、里芋にバターの組み合わせに納得できず、しばし試作を放置していたレシピが、里芋のバター風ソテーです。いざ作ってみると、意外にもいけましたので、メニュー化しました。里芋は青のりとも相性が良く、今試作中の物があります。それは近日デビューさせますので楽しみに！	ご飯付き	ご飯(味付きおかか)	◎	○	△	
		ご飯付き おかずのみ 共通	豚肉と野菜のトマト煮	◎	○	△	
			豚バラ野菜炒め	◎	○	△	
			ゴーヤーとツナのサラダ	◎	○	△	
			ごぼうの鶏そぼろあえ	◎	○	△	
			里芋のバター風ソテー	◎	○	△	
		おかずのみ	ミニメンチカツ	◎	○	△	
8/26 (火)	おかずコースには、とろとろのタマゴにカレーソースをそえて、お出ししています。オムカレーのご飯なしのバージョンと思ってもらえたらなと。ちょっと甘めの煮込んだ感たっぷりのカレーソースをご賞味下さい。ちょっと前から煮豆を入れ替えました。汁気も多くて、しっとりやわらか食感のこんぶ豆、いかがでしょうか？	ご飯付き	ご飯(赤しそふりかけ)	◎	○	△	
		ご飯付き おかずのみ 共通	鶏肉とポテトの甘辛炒め	◎	○	△	
			麻婆ナス	◎	○	△	
			春雨さっぱりサラダ	◎	○	△	
			こんぶ豆	◎	○	△	
			人参のごま和え	◎	○	△	
		おかずのみ	オムカレー風	◎	○	△	
8/27 (水)	元々は”大豆入りハッシュドビーフ”でしたが、。価格対策でお肉を変え、ハッシュドポークにし、すっかり定着しています。ハッシュドポークに味も見た目も似ているハヤシライスとの明確な違いはなく、ハッシュドの方はデミグラスソース、ハヤシライスはトマト系ソースを使っているくらい。ちなみにハヤシライスは日本生まれの洋食のひとつなんですよ。	ご飯付き	ご飯(パセリパウダー)	◎	○	△	
		ご飯付き おかずのみ 共通	大豆入りハッシュドポーク	◎	○	△	
			キャベツとミンチの塩炒め	◎	○	△	
			オクラもずく	◎	○	△	
			鶏そぼろポテト	◎	○	△	
			ちくわと昆布の煮物	◎	○	△	
		おかずのみ	レンコンと蒸し鶏のサラダ	◎	○	△	
8/28 (木)	イワシのから揚げにはカレー甘酢あんを添えて。元のレシピはワカサギのから揚げに添えていたのですが、うちにワカサギはないし、お魚ならよからうの考えでやってみたところ、”いいねー”の声をもらい、そのまま固定してしまった経緯があります。開発段階では、レシピ通りに作る事ばかりが正解ではないので、その時の状況によって臨機応変、いろいろ柔軟に進めております。	ご飯付き	ご飯(青しそ高菜)	◎	○	△	
		ご飯付き おかずのみ 共通	いわしのから揚げ	◎	○	△	
			肉豆腐炒め	◎	○	△	
			ナスの甘辛煮	◎	○	△	
			明太マヨマカロニ	◎	○	△	
			パパイヤイリチー	◎	○	△	
		おかずのみ	れんこんきんぴら	◎	○	△	
8/29 (金)	肉の日です。今回は牛肉を青菜と一緒にだししょう油で炒めています。油分の多い部位を使用しているので、お肉はちょっと減らして、お野菜多めの仕上がります。ブロッコリーと鶏きも煮和えは、鶏レバーのしぐれ煮を使っています。煮汁にも栄養価があるし、もったいないから何とか出来ない？から生まれたエコなメニューです。	ご飯付き	ご飯(サバほぐし身)	◎	○	△	
		ご飯付き おかずのみ 共通	青菜と牛肉の炒め物	◎	○	△	
			ブロッコリーの鶏きも煮和え	◎	○	△	
			ひじきのゴママヨサラダ	◎	○	△	
			麻婆春雨	◎	○	△	
			切干大根煮	◎	○	△	
		おかずのみ	マッシュ風ツナじゃが	◎	○	△	