

自動メニュー番号 No.001～No.207 一覧表

■「お料理集から選ぶ」の「すべてのメニュー (No.001～No.207)」から検索する場合



No.001 から
No.207 まで
番号の順に
表示されます。

■「お料理集から選ぶ」の「メニュー番号」から検索する場合



(例) No.050の
「焼きいも」
を選ぶ

※数字を押し、最後に決定を押す。



色メニューは
あたためる、焼く・フライ、
蒸す・煮る からカンタン
に選ぶことができます。

※その場合、メニュー番号、
メニュー名は省略して
表示されます。

() 内の数字は、取扱説明編の記載ページ、色 内の数字は、お料理集の記載ページです。

あたためる No.001～No.015

自動レンジ (28)

メニュー番号	メニュー番号	メニュー番号
001 スポットスチーム (33)	006 お好み焼きのあたため (31)	011 レトルト食品のあたため (33)
002 天ぷらのあたため (31)	007 中華まんのあたため (33)	012 缶詰のあたため (33)
003 フライのあたため (31)	008 シュウマイのあたため (33)	013 いなり・巻きずしのあたため (33)
004 焼き魚のあたため (31)	009 ごはん (常温) (33)	014 おかずパンのあたため (31)
005 たこ焼き・たい焼きのあたため (31)	010 茶わん蒸しのあたため (33)	015 フランスパンのあたため (31)

焼く・フライ No.016～No.071

メニュー番号	メニュー番号	メニュー番号
016 鶏の照り焼き 18	035 豚バラ肉のおろし揚げ 34	054 から揚げ (鶏もも肉) 11
017 チキンステーキ 18	036 ベーコン・ハム 34	055 から揚げ (手羽元) 41
018 鶏のトマトソース揚げ 29	037 ローストポークのハーブマリネ焼き 35	056 鶏のゆかり衣揚げ 41
019 鶏のもも焼き 28	038 焼き豚 35	057 から揚げ (豚肉) 42
020 鶏のキムチ添え 29	039 焼き肉 37	058 豚肉の竜田揚げ風 42
021 鶏のねぎみそ焼き 29	040 塩ざけ・塩さば 24 ~ 25	059 酢豚 43
022 焼きとり 30	041 魚の開き 25	060 揚げシュウマイ 43
023 タンドリーチキン 30	042 さばの塩焼き 26	061 さばのおろし煮風 44
024 手羽元の香り焼き 30	043 さんまの塩焼き 26	062 かれいのあんかけ 44
025 鶏のゆず風味焼き 31	044 魚の照り焼き 27	063 とんかつ 23
026 ピリ辛チキン 31	045 たいの姿焼き 38	064 ポテトコロッケ 45
027 手羽先の黒酢焼き 31	046 ししゃも 38	065 レバーナッツフライ 45
028 ハンバーグ 19	047 シーザーサラダ 39	066 えびフライ 46
029 グラタン 20 ~ 21	048 焼き野菜 22	067 エリンギのフライ 46
030 スペアリブ 32	049 焼きなす 39	068 いわしのフライ 46
031 豚肉のしょうが焼き 32	050 焼きいも 12	069 春巻き 47
032 野菜の肉巻き 33	051 ベイクドオニオン 39	070 おつまみ春巻き 47
033 肉の油抜き (豚バラ肉かたまり) 34	052 じゃがいもの重ね焼き 40	071 フライドポテト 47
034 肉の油抜き (鶏もも肉) 34	053 焼きそば 41	

蒸す・煮る No.072～No.104

メニュー番号	メニュー番号	メニュー番号
072 蒸し野菜 (青野菜) (39)	076 キャベツの半熟卵サラダ 49	080 赤飯 51
073 蒸し野菜 (根菜) (39)	077 にんじん&ウインナーのサラダ 49	081 せいろ蒸し 52
074 蒸し野菜 (いも・かぼちゃ) (39)	078 じゃがいもの薬味あえ 70	082 ゆで卵 14
075 ブロッコリー&アスパラのサラダ 13	079 茶わん蒸し 50	083 温泉卵 53
		084 手作りシュウマイ 54 ~ 55

メニュー番号	メニュー番号	メニュー番号
085 アスパラのかんたん餃子 55	092 白身魚と野菜のバター蒸し 66	099 いろいろ野菜の蒸し煮 70
086 鶏の柔らかハム 56	093 たいの姿蒸し 66	100 キャベツのみそ蒸し 70
087 シーフードサラダ 57	094 たらちのちり蒸し 67	101 煮魚 58
088 牛肉と野菜のシャキしゃぶ 57	095 うなぎの大皿蒸し 67	102 煮物（肉・野菜） 59～62
089 蒸し鶏のサラダ仕立て 64	096 うなぎの蒸しすし 67	103 豚の角煮 72
090 あさりの酒蒸し 65	097 手作り中華まん 69	104 黒豆 63
091 えびのサラダ 65	098 肉団子のもち米蒸し 69	

セットメニュー No.105～No.135・No.182、183 健康サポートセット No.136～No.181

メニュー番号	メニュー番号	メニュー番号
105 鶏の照り焼き&野菜のもろみあえ 74	136 鶏のごまだれ焼き&焼き野菜 98	159 さわらの照り焼き&さつまいものあえ物 111
106 から揚げ&焼き野菜&トマトソース 75	137 鶏と野菜の南蛮漬け 99	160 きのこのブルコギ風&ナムル 111
107 春巻き&チンジャオロース 75	138 鶏と野菜の焼きびたし 99	161 しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし 112
108 ヒレかつ&大根サラダ 76	139 ささ身の梅焼き&なすのあえ物 100	162 野菜の豆乳グラタン&なすのマリネ 112
109 ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵 76	140 ひき肉豆腐&とろろ昆布煮 100	163 豚ヒレのカレー焼き&野菜のピーナッツあえ 113
110 さばの塩焼き&もやしのあえ物 77	141 豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのマリネ 101	164 鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮 113
111 さんまの塩焼き&さんぴら 78	142 豚と白菜の重ね蒸し&豆腐の蒸し物 101	165 鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ 114
112 さんまの開き&焼き里いも 78	143 豚と大根の蒸し物&もやしの中華あえ 102	166 ベジバーグ&野菜のチーズ風味 115
113 塩ざけ&焼きなす 79	144 豚の梅焼き&白菜とツナの煮物 103	167 野菜の肉みそかけ&レンコンのかつおあえ 115
114 塩さば&粉ふきいも 79	145 鶏ののり巻き&青菜と油揚げの煮物 103	168 あんかけ肉野菜&チンゲン菜のあえ物 116
115 トースト&目玉焼き&ベーコン巻き 80	146 あじのカレー焼き&焼きかぼちゃ 104	169 さけのトマト焼き&サツマイモのチーズ焼き 116
116 目玉焼きトースト&バーニカウダ風 80	147 あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き 104	170 魚のかぶら蒸し&青菜のごまあえ 117
117 トースト&巣ごもり卵 80	148 さばの照り焼き&長いものグラタン 105	171 魚介のワイン蒸し&ポテトサラダ 117
118 じゃこトースト&ほうれん草コロッツ 81	149 いわしのチーズ焼き&焼ききのこ 105	172 ヘルシーかに玉&チンゲン菜ナムル 118
119 卵とウインナーのロールサンド 81	150 さばのホイル焼き&ベイクドポテトサラダ 106	173 すき焼き風煮物&酢れんこん 119
120 きな粉トースト&焼きバナナ 81	151 魚の野菜蒸し&なすの梅あえ 106	174 和風酢鶏&ニラのごまあえ 119
121 お弁当セット(21品組合せ自在) 82～84	152 いかのカレー蒸し&ツナじゃが 107	175 チャンチャン焼き&きのこの白あえ 120
122 スパゲティ&ソース 85	153 さけのオイスター蒸し&パプリカのあえ物 107	176 さんまのホイル焼き&チンゲン菜のごまあえ 120
123 ごはん&肉じゃが 86	154 いわしの香味蒸し&里いもサラダ 108	177 カレーうどん&ブロッコリーサラダ 121
124 ごはん&肉豆腐 87	155 えびのチリソース&ブロッコリーのおひたし 108	178 ほたてのサツと煮&パプリカの昆布あえ 122
125 ごはん&焼きなす&さばのみそ煮 88	156 さけのマリネ&なすのチーズ焼き 109	179 ニラレバ炒め&卵スープ 122
126 カレーライス 89	157 さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ 110	180 ゴーヤと豚の炒め物&パプリカのあえ物 123
127 麦ごはん&トマトカレー 88	158 さわらの香草焼き&わかめのコロッツ 110	181 豚のごまだれ焼き&野菜のおかず2品 123
128 麻婆豆腐&なすの揚げびたし 90		182 おもてなしセット（和風） 94
129 鶏ゆずこしょう焼き&大根のごまびたし 90		183 おもてなしセット（洋風） 95
130 キャベツのミートソース焼き&ピクルス 91		
131 ポテトグラタン&きのこのマリネ 91		
132 野菜と鶏の串蒸し&パプリカのマリネ 92		
133 シュウマイ&ポテトツナサラダ 92		
134 キャベツと豚の蒸し物&ひじきのサラダ 93		
135 魚のねぎ蒸し&鶏肉のボン酢漬け 93		

お菓子・パン No.184～No.207

メニュー番号	メニュー番号	メニュー番号
184 スポンジケーキ 124	193 ブリン（なめらかタイプ） 134	202 ロールパン（生地から焼く） 142～143
185 2段ケーキ 125	194 カップリン 135	203 食パン（生地から焼く） 144
186 チョコレートケーキ 126	195 蒸しパン 136	204 フランスパン（生地から焼く） 146～147
187 ボールDEケーキ 126	196 野菜ジュースの蒸しパン 136	205 ピザ（生地から焼く） 148
188 ロールケーキ 128	197 米粉蒸しパン 136	206 食パンピザ 149
189 シフォンケーキ 129	198 大学いも 137	207 ピザ（冷蔵・冷凍） 149
190 クッキー 130～131	199 焼きりんご 138	
191 シュークリーム 132～133	200 揚げパン 139	
192 ブリン 134	201 チョコバナナケーキ 139	