202107	2週目	日曜日	
主菜		材料	分量
https://www.kurashiru.com/recipes/		鶏ひき肉	
鶏ひき肉とナスのトマト煮		ナス	
		玉ねぎ	
		追加：人参	
		おろしにんにく	小1/2
		カットトマト缶	200g
		ケチャップ	大2
		中濃ソース	大1
		コンソメ	小1
		サラダ油	
副菜1		材料	分量
https://www.instagram.com/p/		ボイルタコ	
たことトマトの刻み大葉マリネ		トマト	
		大葉	
		オリーブオイル	大2
		レモン汁	大1
		塩コショウ	
副菜2		材料	分量
https://www.instagram.com/p/CP-		卵	
ガーリック味玉		大葉	
		めんつゆ	大4
		おろしにんにく	大1/2
		ごま油	大1
		ごま	
汁物		材料	分量
味噌汁・豆腐 カットサラダ			

202107	2週目	月曜日	

主菜	材料	分量
https://www.kurashiru.com/recipes/	鳥ひき肉	
レンコンとこんにゃくのそぼろ炒め	レンコン	
	こんにゃく	
	めんつゆ	大5
	みりん	大1
	おろしにんにく	小1
	鷹の爪輪切り	
	小ねぎ	
	ごま油	

副菜	材料	分量
https://www.instagram.com/p/	アボガド	
まぐアボ漬け	マグロ	
	わさび	小1/2
	醤油	小1
	オリーブオイル	小2

サラダ	材料	分量
ガーリック味玉		

汁物	材料	分量
中華スープ （わかめ・卵など） カットサラダ		

202107	2週目	火曜日	

主菜	材料	分量
https://www.kurashiru.com/recipes/	小松菜	
豚バラ肉と小松菜の中華風卵炒め	豚バラ	
	酒	小1
	醤油	小1
	卵	2個
	塩コショウ	
	サラダ油	
	オイスターソース	小2
	酒	小2
	鶏ガラ	小1

副菜	材料	分量
https://www.kurashiru.com/recipes/	ニラ	
ニラとちくわのおひたし	ちくわ	
	みりん	大2
	醤油	大2
	和風だし	小1
	ごま	

サラダ	材料	分量
カットサラダ		

汁物	材料	分量
https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/	鯖缶	
鯖冷汁	生姜チューブ	
	味噌	
	白だし	
	すりごま	
	豆腐	
	きゅうり	

202107	2週目	水曜日	

主菜	材料	分量
https://www.kurashiru.com/recipes/	豚バラ	
豚バラ大根スタミナみそ炒め	大根	
	味噌	大1
	酒	大さじ2
	砂糖	大2
	醤油	小1
	おろしにんにく	小1
	ごま油	小1
	小ねぎ	

副菜	材料	分量
https://www.kurashiru.com/recipes/	水菜	大
水菜と油揚げの簡単煮浸し	油揚げ	
	水	100m
	酒	大1
	醤油	大1
	みりん	大1
	和風だし	小1/2

サラダ	材料	分量

汁物	材料	分量
https://www.instagram.com/p/	にら	
ニラ玉スープ	卵	
	エリンギ	
	水	
	鶏ガラ	小1
	醤油	小1/2
	ラー油	

202107	2週目	木曜日	
主菜		材料	分量
https://www.instagram.com/p/		鳥モモ	
鶏肉とれんこんの甘酢ごま炒め		れんこん	
		塩コショウ	
		片栗粉	
		サラダ油	
		砂糖	大1.5
		醤油	大1.5
		酢	大1.5
		酒	大1.5
		ごま	
		水菜	小
副菜1		材料	分量
https://www.kurashiru.com/recipes/		きゅうり	
		ツナ缶	
ご飯と合う きゅうりとツナの旨辛和え		キムチ	
		めんつゆ	
		黒胡椒	
副菜2		材料	分量
https://www.kurashiru.com/recipes/		大根	
大根のかつお節サラダ		かつお節	
		ごま油	大2
		醤油	大1
		酢	小2
		砂糖	小1
		塩	
		のり	
汁物		材料	分量
味噌汁・豆腐			

202107	2週目	金曜日	
主菜		材料	分量
https://www.instagram.com/p/		とりもも	
唐揚げねぎ塩レモンだれ		酒、醤油	小2
		片栗粉	
		サラダ油	
		長ネギ	
		ごま油	大1
		レモン汁	
		塩	
		鶏ガラ	
		黒胡椒	
副菜1		材料	分量
https://www.instagram.com/p/		エビ	
		こんぶ茶	小1弱
		塩	少々
		片栗粉	小1
		酒	大1
		サラダ油	
		にんにく	3片
副菜2		材料	分量
冷奴			
汁物		材料	分量
		トマト	
		冷水	
		白だし	大1強
		塩	
		胡椒	
		オリーブオイル	

202107	2週目	土曜日	

主菜	材料	分量
https://www.instagram.com/p/	ごはん	
	キムチ	
	卵	
	青ネギ	
	チーズ	
	ごま油	小1
	おろしにんにく	小1/2
	塩コショウ	
	鶏ガラ	小1/2
	酒	小1
	醤油	小1
	水	120ml
	追加：豚こま？	

副菜1	材料	分量
焼き魚		

副菜2	材料	分量
https://www.kurashiru.com/recipes/		
大根のかつお節サラダ		

汁物	材料	分量

202107	2週目	場所
肉・魚		
鶏モモ	いつもの	ジャパンミート
豚バラ	いつもの	ジャパンミート
鶏ひき肉	いつもの	ジャパンミート
まぐろ		ジャパンミート
タコ		
卵		
ちくわ		
油揚げ		
こんにゃく		
野菜		
カットサラダ	3	カスミ
大根	1	ジャパンミート
人参		
レンコン	大	
ナス	2	
玉ねぎ	2	
アボガド		
小松菜		
大葉		ジャパンミート
ニラ		
水菜		
エリンギ		
(トマト)		
きゅうり	1	
長ネギ		
青ネギ?		
その他		
キムチ		カスミ
鯖缶	1	
(ツナ缶)		
かつお節		
豆腐:絹		
(粉チーズ)		