

202107

4週目

日曜日

主菜

材料

野菜そぼろ丼

鶏ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CRkKyK6Bx2G/>

玉ねぎ

人参

ピーマン

醤油・酒

砂糖・片栗粉

オイスターソース

ごま

ごはん

副菜1

材料

トースターでちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

<https://www.kurashiru.com/recipes/b56eded4->

マヨネーズ

青のり

粉チーズ

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

わかめスープ

202107

4週目

月曜日

主菜

材料

厚揚げのすき焼き風そぼろあん

鶏ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CQrguEZBGw5/>

厚揚げ

ニラ

水

醤油・みりん

砂糖

和風だし

片栗粉

副菜

材料

小松菜の煮浸し

小松菜

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

油揚げ

醤油

酒

はちみつ

水

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

えのきのとろ玉スープ

卵

<https://www.instagram.com/p/CNV5luHhU33/>

えのき1/2

玉ねぎ1/2

202107

4週目

火曜日

主菜

材料

てりたまガーリックポーク

豚こま

<https://www.instagram.com/p/CRAHX5oBLiM/>

塩コショウ

薄力粉

玉ねぎ

にんにく

卵

サラダ油

醤油・酒・みりん

ねぎ

副菜

材料

焼き魚

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

サバ缶でお手軽冷や汁

鯖缶

<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1070000011/>

きゅうり

大葉

豆腐

202107

4週目

水曜日

## 主菜

## 材料

## 豚肉と残り野菜のチャプチェ

豚こま

<https://www.instagram.com/p/CQh00bzh3ZZ/>

玉ねぎ

人参

ピーマン

春雨

ごま油

水

酒

砂糖

醤油

オイスターソース

ごま

にら

## 副菜

## 材料

## 冷奴

とうふ

しらす

## サラダ

## 材料

## ベーコンとしらすのシャキシャキ水菜サラダ

水菜

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ベーコン

バター

しらす

塩コショウ

砂糖

にんにく

めんつゆ

オリーブオイル

黒コショウ

粉チーズ

## 汁物

## 材料

## えのきのとろ玉スープ

卵

<https://www.instagram.com/p/CNV5luHhU33/>

えのき1/2

玉ねぎ1/2

202107

4週目

木曜日

主菜

材料

鶏ももとなすのオイスター炒め

鶏もも

<https://www.instagram.com/p/CRfBQccBawn/>

ナス

酒・醤油・片栗粉

オイスターソース・みりん

にんにくチューブ

サラダ油

大葉

豚こま

ナス

副菜

材料

卵巾着煮

卵

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

油揚げ

サラダ

材料

きゅうりとトマトの中華風サラダ

きゅうり

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

トマト

生姜

ごま油

鶏ガラ

いりごま

ラー油

酢

汁物

材料

202107

4週目

金曜日

主菜

材料

(チキンカレー)

鶏もも

カレールー

人参

玉ねぎ

じゃがいも

副菜

材料

サラダ

材料

無限サラダ

水菜

<https://www.instagram.com/p/CPpJ7AthOJK/>

絹豆腐

わかめ

汁物

材料

202107

3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

卵

しらす

ベーコン

ちくわ

(油揚げ)

## 野菜

カットサラダ

3

カスミ

ナス

3

人参

玉ねぎ

みずな

きゅうり

ピーマン

ニラ

じゃがいも

2個

小松菜

長ネギ

青ネギ?

## その他

冷凍うどん

厚揚げ

豆腐：絹

鯖塩焼き

そうめん

アイス

チョコ