



202108

1週目

月曜日

主菜

材料

包まない！ひき肉とじゃがいものオムレツ

鶏ひき肉

[https://www.instagram.com/p/CNa\\_E69hyOk/](https://www.instagram.com/p/CNa_E69hyOk/)

じゃがいも

たまねぎ

たまご

副菜

材料

シーチキンとほうれん草の塩昆布和え

ほうれん草

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

シーチキン

塩昆布

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

202108

1週目

火曜日

主菜

材料

チキンのおろし玉ねぎポン酢

鶏モモ

<https://www.instagram.com/p/CPB8iotBrov/>

玉ねぎ

大葉

副菜

材料

じゃがいもとベーコンのバターしょうゆ炒め

<https://www.kurashiru.com/recipes/15471781-58fe-407d-b2cc-f5c536b59c0d>

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/1070003244/>

きゅうり

大葉

豆腐

202108

1週目

水曜日

## 主菜

## 材料

厚揚げの肉ニラのせ

豚こま

<https://www.instagram.com/p/CNivm81hmyr/>

ニラ

厚揚げ

## 副菜

## 材料

エビとアスパラのレモンバター炒め

エビ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/417500150540116065070070)

アスパラガス

ベーコン

## サラダ

## 材料

クリーミーポテトサラダ

じゃがいも

<https://www.instagram.com/p/CJ8l1oLBkar/>

玉ねぎ

ハム

## 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

202108

1週目

木曜日

主菜

材料

皮パリチキンの香味ソース

鶏もも

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

ネギ

副菜

材料

卵巾着煮

卵

<https://www.kurashiru.com/recipes/5edc15e7-1b4b-4abd-bffe-121f6650815e>

油揚げ

サラダ

材料

トマトときゅうりの中華風ツナサラダ

きゅうり

<https://www.kurashiru.com/recipes/0fed15464-409d-4420-bc74-650ccf5cfd1b0>

トマト

ツナ

汁物

材料

味噌汁

202108

1週目

金曜日

主菜

材料

肉じゃが

ぶたこま

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

じゃがいも

玉ねぎ

にんじん

しらたき

副菜

材料

ガーリックシュリンプ

えび

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

エリンギ

サラダ

材料

至高のポテトサラダ

じゃがいも

<https://www.instagram.com/p/CJx6pPOhiyJ/>

たまねぎ

ベーコン

汁物

材料

味噌汁

202108	1週目	場所
肉・魚		
鶏モモ	いつもの	ジャパンミート
(豚こま)	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
(エビ)		
卵		
ちくわ		
ハム		
野菜		
カットサラダ	3	カスミ
ナス	5本?	
人参		
玉ねぎ	2個	
えのき		
きゅうり		
ほうれん草		
ニラ		
(じゃがいも)		
アスパラガス		
大葉		
エリンギ		
(トマト)		
長ネギ		
青ネギ?		
その他		
しらたき		
厚揚げ	2個	