

202108

1週目

日曜日

## 主菜

## 材料

サーモンとアボカドのさっぱり漬け丼

サーモン

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
e2448450-7dea-4a44-](https://www.kurashiru.com/recipes/e2448450-7dea-4a44-)

アボガド

のり

大葉

## 副菜1

## 材料

ちくわときゅうりのキムチ和え

ちくわ

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
200227763070697830](https://delishkitchen.tv/recipes/200227763070697830)

きゅうり

キムチ

## 副菜2

## 材料

カットサラダ

## 汁物

## 材料

わかめスープ

202108

1週目

月曜日

主菜

材料

ひき肉とピーマンのうまだれごはん

鶏ひき肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CPi...)

ピーマン

玉ねぎ

たまご

副菜

材料

枝豆チーズせんべい

えだまめ

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/100450701040000004)

スライスチーズ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

202108

1週目

火曜日

## 主菜

## 材料

ひき肉となすのチャプチェ風

鶏ひき肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CP1AUMU075/)

なす

春雨

にんじん

## 副菜

## 材料

ズッキーニとトマトの重ねチーズ焼き

ズッキーニ

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/000071400004000000)

トマト

ベーコン

## 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/](https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1070000041/)

きゅうり

大葉

豆腐

202108

1週目

水曜日

**主菜**

**材料**

**大根と鶏肉の照り炒め**

鶏もも

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

大根

**副菜**

**材料**

**卵巾着煮**

卵

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

油揚げ

**サラダ**

**材料**

**ピリッと美味しいアボカドキムチ和え**

アボガド

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

キムチ

塩昆布

**汁物**

**材料**

**味噌汁**

202108

1週目

木曜日

主菜

材料

レンジ蒸し鶏の香味ねぎソース

鶏モモ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/...)

ネギ

日曜：作り置き

副菜

材料

コンソメ醤油deジャーマンポテト

じゃがいも

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/...)

ウィンナー

玉ねぎ

サラダ

材料

おかかトマト

トマト

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/...)

かつお節

きゅうり

汁物

材料

味噌汁

202108

1週目

金曜日

## 主菜

## 材料

大根と豚バラのみそバター煮

ぶたこま (余り)

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

大根

ネギ

にんじん

## 副菜

## 材料

ピザ風！厚揚げのチーズ焼き

厚揚げ

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

ピーマン

チーズ

## サラダ

## 材料

シャキシャキ大根サラダ

大根

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

大葉

## 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
サーモン		
卵		
ちくわ		
油揚げ		
チーズ		
ベーコン		
スライスチーズ		
野菜		
カットサラダ	3	カスミ
ナス	5本?	
人参		
玉ねぎ	2個	
きゅうり		
アボガド	2個	
ズッキーニ		
じゃがいも		
大葉		
大根		
ピーマン		
(えだまめ)	冷凍	
(トマト)		
長ネギ		
青ネギ?		
その他		
キムチ		
厚揚げ	1個	
春雨		
豆腐		