

202108

3週目

日曜日

主菜

材料

甘酢えの肉団子

合挽き肉

<https://www.instagram.com/p/C00G247AG9e/>

えのき

たまご

副菜1

材料

ちくわピザ

ちくわ

<https://www.instagram.com/p/C07iRB9DY-H/?>

チーズ

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

わかめスープ

202108

3週目

月曜日

主菜

材料

タコライス

合挽き肉

<https://www.instagram.com/p/0007055A...>

玉ねぎ

キャベツ

副菜

材料

焼肉のたれで作る『エビチリ』

エビ

<https://www.instagram.com/p/0007055A...>

ネギ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

202108

3週目

火曜日

主菜

材料

汁だく鶏塩レモン

鶏もも肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CP7L...)

ねぎ

キャベツ

副菜

材料

キムチ納豆スタミナ豆腐！

納豆

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

キムチ

たまご

豆腐

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

さば缶あら汁

鯖缶

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

ねぎ

202108

3週目

水曜日

主菜

材料

豆腐の豚キムチ

豚こま

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

豆腐

キムチ

キャベツ

副菜

材料

レンジで簡単チーズオムレツ

卵

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

チーズ

サラダ

材料

ピリッと美味しいアボカドキムチ和え

キャベツ

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

ベーコン

汁物

材料

味噌汁

202108

3週目

木曜日

主菜

材料

豚こまボール

豚こま

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

キャベツ

日曜日漬け込み

副菜

材料

ひき肉ともやしのトロトロあんかけ厚揚げ

厚揚げ

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

もやし

合挽き肉

サラダ

材料

ゆでキャベツとベーコンのおつまみサラダ

もやし

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

ハム

(きゅうり)

汁物

材料

味噌汁

202108

3週目

金曜日

主菜

材料

1枚唐揚げの和風タルタル

鶏もも肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CMV7...)

副菜

材料

椎茸のマヨチーズ焼き

しいたけ

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

サラダ

材料

コールスローサラダ

キャベツ

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

ハム

汁物

材料

(なし)

202108	3週目	場所
肉・魚など		
鶏モモ	いつもの	ジャパンミート
合挽き肉	いつもの	ジャパンミート
豚こま肉	いつもの	ジャパンミート
卵		
ちくわ		
(スライスチーズ)		
キムチ		
厚揚げ		
(豆腐)		
(エビ)		
鯖缶		
納豆		
(ベーコン)		
ハム		
野菜		
カットサラダ	3	カスミ
人参		
玉ねぎ		
きゅうり		
えのき		
キャベツ		
もやし		Pal system
しいたけ		
長ネギ		
青ネギ		
その他		
レモン汁		
ラー油		
ドレッシング		
ケチャップ		
みそ		
いりごま		
塩昆布		
メモ		
豚ひき肉を3:3:1に小分け		
しいたけな気分		