

202108

4週目

日曜日

主菜

材料

なすとピーマンの肉味噌炒め

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CSc057XBawF/>

なす

ピーマン

副菜1

材料

細切りちくわの明太子和え

ちくわ

<https://www.kurashiru.com/recipes/bc3cbae9-3e00-45b2-8deb->

大葉

明太子

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

わかめスープ

202108

4週目

月曜日

主菜

材料

鶏そぼろ丼

鶏ひき肉

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

(玉ねぎ)

(ナス)

副菜

材料

明太チーズ卵焼き

たまご

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

明太子

チーズ

ねぎ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

202108

4週目

火曜日

主菜

材料

甘酢テリマヨチキン

鶏もも肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/6S-MU-15U/)

ねぎ

(ピーマン)

副菜

材料

キムチチーズ厚揚げ焼き

厚揚げ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/701-11070-1670-1157-00-17)

キムチ

チーズ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

202108

4週目

水曜日

主菜

材料

鶏チーズチャップ

鶏もも

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

チーズ

(玉ねぎ)

副菜

材料

焼き魚

鯖の塩焼き

サラダ

材料

ポテトサラダ

じゃがいも

ベーコン

きゅうり

汁物

材料

味噌汁

202108

4週目

木曜日

主菜

材料

スタミナ豚キムチ

豚こま

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

もやし

ねぎ

キムチ

副菜

材料

電子レンジで簡単 エビ玉

えび

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

たまご

サラダ

材料

もやしと水菜のツナマヨポン酢サラダ

もやし

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

みずな

ツナ缶

(きゅうり)

汁物

材料

わかめスープ

202108

4週目

金曜日

主菜

材料

スタミナ豚丼

豚こま肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CLM9C1...)

(玉ねぎ)

副菜

材料

水菜としらすのゴマチヂミ

水菜

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

しらす

サラダ

材料

ぱり旨しらキュー

きゅうり

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

しらす

汁物

材料

(なし)

202108

4週目

場所

肉・魚など

鶏モモ

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

豚こま肉

いつもの

ジャパンミート

卵

ちくわ

(えび)

ふるさと納税

キムチ

厚揚げ

しらす

明太子

鯖缶

(ベーコン)

野菜

カットサラダ

3

カスミ

(人参)

玉ねぎ

きゅうり

みずな

なす

(もやし)

Pal system

じゃがいも

大葉

長ネギ

青ネギ

ピーマン

その他

とんかつソース

メモ

しらすは冷凍する

明太子な気分