

202108

5週目

日曜日

主菜

材料

ちくわと大葉の焼きつくね

鶏ひき肉

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

大葉

ちくわ

チーズ

副菜1

材料

タイのお刺身

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

202108

5週目

月曜日

主菜

材料

ビビンバ風そぼろごはん

鶏ひき肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/202001704/)

人参

もやしミックス

副菜

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/](https://www.kurashiru.com/recipes/15614149454)

粉チーズ

青のり

マヨ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

202108

5週目

火曜日

主菜

材料

えりちきごままよん

鶏もも肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CE7Y4B...)

エリンギ

玉ねぎ

副菜

材料

ツナマヨ冷奴

豆腐

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CE8...)

ツナ缶

マヨ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

202108

5週目

水曜日

主菜

材料

ヤンニョムなすチキン

鶏もも

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

なす

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

レタス

汁物

材料

レタスの中華スープ

レタス

202108

5週目

木曜日

主菜

材料

豚肉と玉ねぎの味噌ダレ炒め

豚こま

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

もやし

玉ねぎ

副菜

材料

もやしのピリ辛巣籠もり卵

もやし

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

たまご

サラダ

材料

万能ダレの豆腐サラダ

レタス

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

豆腐

汁物

材料

(スープ)

202108

5週目

金曜日

主菜

材料

黄金ダレ豚しゃぶサラダ

豚バラ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/6C...)

レタス

トマト

副菜

材料

冷凍餃子

サラダ

材料

きゅうりの1/2本漬け

きゅうり

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

汁物

材料

(なし)

202108	5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
豚バラ	いつもの	ジャパンミート
卵		
ちくわ	2	
ツナ缶		
豆腐		
お刺身		
ベーコン		
チーズ		
野菜		
カットサラダ	3	カスミ
人参		
玉ねぎ		
きゅうり		
もやしミックス		
なす		
(もやし)		Pal system
じゃがいも		
大葉		
レタス		
トマト		
青ネギ		
エリンギ		
その他		
冷凍うどん		
片栗粉		
ごまドレッシング		
コチュジャン		
めんつゆ		
食パン		
お菓子		
ごま油		
メモ		
お刺身の気分（離乳食にも使う）		

202108

5週目

場所

肉・魚など

野菜

しらたき

干ししいたけ

ねぎ

すき焼きのタレ

その他

メモ

すき焼き

