

202110

1週目

日曜日

主菜

材料

鶏むね肉deチキンカツ

鶏胸肉

<https://www.instagram.com/p/C0axIheB2aW/>

副菜1

材料

春巻き (お惣菜)

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

なし

202110

1週目

月曜日

主菜

材料

鶏むね肉のおろしポン酢煮

鶏胸肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CLG8UW11Y/)

追加：しめじ

追加：にんじん

副菜

材料

小松菜とちくわのごまあえ

ちくわ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/04775411)

小松菜1/2

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

202110

1週目

火曜日

主菜

材料

大根入りチンジャオロース

豚こま肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/2K4...)

大根

ピーマン

副菜

材料

長芋とサバ缶のあっさりレンジ煮

鯖缶

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/100000-0074-10011050)

長芋

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

(スープ)

202110

1週目

水曜日

主菜

材料

鶏むね肉でジンジャー照りマヨチキン

鶏胸肉

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

追加：たまねぎ

追加：にんじん

副菜

材料

エビマヨのアボカド和え

エビ

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

アボガド

サラダ

材料

みつばと玉ねぎのサラダ

みつば

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

たまねぎ

汁物

材料

味噌汁

202110

1週目

木曜日

主菜

材料

豚バラ大根スタミナみそ炒め

豚バラ

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

大根

副菜

材料

ほくほく 醤油バターで長芋のステーキ

長芋

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

サラダ

材料

小松菜のマヨサラダ

小松菜1/2

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

カニカマ

汁物

材料

味噌汁

202110

1週目

金曜日

主菜

材料

よだれどり

鶏胸肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/2527512/)

下敷き：茹でもやし

副菜

材料

イカともやしの中華炒め

冷凍イカ

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/225000050100110777)

もやし

(余った野菜)

サラダ

材料

大根サラダ

大根

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/24700045040000000)

きゅうり

ツナ

鰹節

(かいわれ大根なし)

汁物

材料

(なし)

202110	1週目	場所
肉・魚など		
(鶏むね肉)		
(豚バラ肉)		
(豚こま肉)		
卵		
ちくわ	1	
冷凍イカ		
エビ		(ふるさと納税)
(鯖缶)		
春巻き	お惣菜	
ホタテ		(ふるさと納税)
野菜		
カットサラダ	3	カスミ
ピーマン		
玉ねぎ	3	
きゅうり	1本	
(もやし)		Pal system
にんじん		
大根		
長芋		
小松菜		
(さつまいも)	離乳食用	
みつば		
アボガド		
しめじ	1	
その他		
冷凍うどん		
カニカマ		
料理酒		
ごま油		
鶏ガラ		
コンソメ		
お茶パック		
粉チーズ		
めんつゆ		
メモ		
お肉はジャパンミートの株主優待		
春巻きの気分		