

202110

1週目

日曜日

## 主菜

## 材料

しいたけたっぷり鶏つくね

鳥ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
0bbadaf1-a084-443d-](https://www.kurashiru.com/recipes/0bbadaf1-a084-443d-)

しいたけ

ごぼう1/4追加

玉ねぎ1/2追加

## 副菜1

## 材料

マグロのゴマスステーキ

マグロ

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
201370120637907302](https://delishkitchen.tv/recipes/201370120637907302)

貝割れ大根

## 副菜2

## 材料

カットサラダ

## 汁物

## 材料

わかめスープ

202110

1週目

月曜日

主菜

材料

鶏肉とごぼうのさっぱり煮

鳥モモ

<https://www.kurashiru.com/recipes/47100050-0001-4501>

ごぼう3/4

人参1/3追加

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/150-1-14-1-10-1-54>

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

中華スープ

202110

1週目

火曜日

## 主菜

## 材料

まるでソースチキンカツ

鳥もも肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CL4F...)

玉ねぎ1/2

人参1/3追加

## 副菜

## 材料

チーズとろり！油揚げのキムチピザ

油揚げ

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

キムチ

チーズ

## 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

豚バラ肉としめじの卵とじ

豚バラ

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

しめじ

卵

玉ねぎ1/2

## 副菜

## 材料

ごま油キムチの冷奴

豆腐

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

キムチ

## サラダ

## 材料

カニカマ入りポテトサラダ

じゃがいも

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

カニカマ

きゅうり

## 汁物

## 材料

味噌汁





202110

1週目

場所

## 肉・魚など

鳥ひき肉

豚バラ肉

鳥もも肉

卵

ちくわ

1

マグロ

キムチ

油揚げ

(鯖缶)

エビ

(ふるさと納税)

## 野菜

カットサラダ

3

カスミ

貝割れ大根

玉ねぎ

2

きゅうり

1本

(もやし)

Pal system

にんじん

もやしミックス

しめじ

えのき

じゃがいも

2

ニラ

ごぼう

レンコン

## その他

絹豆腐

春雨

メモ

チャプチェの気分

マグロの気分