

202110

3週目

日曜日

主菜

材料

ふわふわ明太つくね

鳥ひき肉

<https://delishkitchen.tv/recipes/206170135990370708>

はんぺん

ネギ

明太子

えのき

副菜1

材料

鮭のムニエル

鮭

<https://delishkitchen.tv/recipes/144094457208242650>

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

なし

202110

3週目

月曜日

主菜

材料

まいたけと豚肉のバターポン酢炒め

豚コマ

<https://delishkitchen.tv/recipes/000500000077100100>

舞茸

ねぎ

玉ねぎ

副菜

材料

ちくわ明太バター

ちくわ

<https://delishkitchen.tv/recipes/110000000050010001>

明太子

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

202110

3週目

火曜日

主菜

材料

鶏肉とじゃがいもの塩レモンソテー

鳥もも肉

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
211577000010101551](https://delishkitchen.tv/recipes/211577000010101551)

じゃがいも

副菜

材料

レンジ卵焼き

たまご

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
110010500000705000](https://delishkitchen.tv/recipes/110010500000705000)

大葉1/4

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

(スープ)

202110

3週目

水曜日

## 主菜

## 材料

豚肉とごぼうの味噌生姜炒め

豚コマ

<https://oceans-nadia.com/user/>

ごぼう

玉ねぎ

## 副菜

## 材料

焼き魚

焼き魚

-

## サラダ

## 材料

オクラととうもろこしのツナマヨ和え

オクラ

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

コーン

ツナ

## 汁物

## 材料

味噌汁

202110

3週目

木曜日

## 主菜

## 材料

レンジ：カボチャとひき肉のそぼろ煮

鳥ひき肉

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

かぼちゃ

## 副菜

## 材料

ピリ辛イカ焼き

冷凍イカ

<https://oceans-nadia.com/user/>

玉ねぎ1/2

もやし1/2

## サラダ

## 材料

アスパラのおかかバター炒め

アスパラ

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

## 汁物

## 材料

味噌汁

豆腐

202110

3週目

金曜日

## 主菜

## 材料

鶏もも肉の大葉しょうゆ炒め

鳥もも肉

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
227242212517724221](https://delishkitchen.tv/recipes/227242212517724221)

大葉3/4

もやし1/2

玉ねぎ1/2

## 副菜

## 材料

ホタテバター

ホタテ

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
172272242122222522](https://delishkitchen.tv/recipes/172272242122222522)

エリンギ

## サラダ

## 材料

かぼちゃのチーズマヨサラダ

かぼちゃ

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
7222127222122172221](https://www.kurashiru.com/recipes/7222127222122172221)

ハム

## 汁物

## 材料

(なし)

202110	3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	
はんぺん		
鮭		
明太子		
冷凍イカ		
ハム		
(ホタテ)		(ふるさと納税)
野菜		
カットサラダ	3	カスミ
玉ねぎ	2	
(もやし)		Pal system
えのき		
じゃがいも		
ごぼう		
アスパラ		
オクラ		
エリンギ		
大葉		
舞茸		
ねぎ	2	
かぼちゃ	大	
その他		
塩		
にんにくチューブ		
片栗粉		
焼き魚		
コーン缶		
メモ		
明太子の気分 (再び)		