

202110

4週目

日曜日

主菜

材料

彩り野菜のガパオ風ライス

鳥ひき肉

[https://www.instagram.com/p/
CRIxRIqF5QS/](https://www.instagram.com/p/CRIxRIqF5QS/)

なす 1/2袋

ピーマン 1/2袋

玉ねぎ

副菜1

材料

秋刀魚の塩焼き

さんま

[https://www.kurashiru.com/recipes/
f6f47dc7-c103-46cb-ae70-](https://www.kurashiru.com/recipes/f6f47dc7-c103-46cb-ae70-)

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

なし

202110

4週目

月曜日

主菜

材料

玉ねぎのとろとろそぼろあん

鳥ひき肉

<https://www.instagram.com/p/0N1RWBUR/>

玉ねぎ2個

ねぎ

副菜

材料

チーズちくわのベーコンマヨ焼き

ちくわ

<https://www.kurashiru.com/recipes/14916705714000>

ベーコン

チーズ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

202110

4週目

火曜日

主菜

材料

まるごと肉じゃが

豚バラ

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

人参1/2

玉ねぎ

じゃがいも

しらたき

副菜

材料

焼き魚

焼き魚

-

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

(スープ)

202110

4週目

水曜日

主菜

材料

豚肉と青梗菜の中華炒め

豚バラ

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

青梗菜

人参1/2

しめじ1/2

副菜

材料

里芋とベーコンのガーリック醤油炒め

さといも

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

ベーコン

サラダ

材料

カニカマきゅうりのごまマヨサラダ

きゅうり

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

カニカマ

汁物

材料

中華スープ

たまご

しめじ1/2

202110

4週目

木曜日

主菜

材料

豚こまと小松菜の中華風春雨煮

豚コマ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CEB4LH027/)

小松菜

春雨

副菜

材料

カラスカレイの煮付け

カレイ (冷凍)

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

サラダ

材料

里芋とゆで卵のごまマヨサラダ

さといも

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

たまご

汁物

材料

味噌汁

202110

4週目

金曜日

主菜

材料

豚こまとなすピーの味噌炒め

豚コマ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CPAL999VQ/)

なす 1/2袋

ピーマン 1/2袋

もやし1/2

副菜

材料

ホタテともやしのこってりバター醤油炒め

ホタテ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/64184-2119-41441)

もやし1/2

サラダ

材料

かまぼことアボカドのわさマヨ和え

アボガド

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CP7LFR1SH/)

かまぼこ

汁物

材料

(なし)

202110	4週目	場所
肉・魚など		
鳥ひき肉		
豚バラ肉		
豚こま肉		
卵		
ちくわ	1	
秋刀魚		
カニカマ		
しらたき		
(冷凍カレー)		Pal system
ベーコン		
(ホタテ)		(ふるさと納税)
野菜		
カットサラダ	3	カスミ
玉ねぎ	3	
きゅうり	2	
(もやし)		Pal system
じゃがいも	2	
なす		
ピーマン		
(さといも)		
しめじ		
人参	1	
アボガド		
小松菜		
青梗菜		
その他		
納豆	ラーメン	
味噌	ポテチ	
サラダ油	ふりかけ色々	
冷凍うどん	パン	
干し芋	バナナ	
お茶漬け	みかん	
かまぼこ	牛乳	
焼き魚		
(春雨)		
メモ		
秋刀魚の気分(再び)、みかんの気分		
さといもいただきました^-^		