

202111

1週目

日曜日

## 主菜

## 材料

鶏ひき肉と豆腐のハンバーグ おろしソース

鳥ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
72523aa5-7080-4334-](https://www.kurashiru.com/recipes/72523aa5-7080-4334-)

木綿豆腐

玉ねぎ1/2

大根1/4

## 副菜1

## 材料

イカ納豆

イカ

納豆

## 副菜2

## 材料

カットサラダ

## 汁物

## 材料

里芋の味噌汁

里芋

202111

1週目

月曜日

主菜

材料

豚としめじのおろし煮

豚バラ

<https://www.kurashiru.com/recipes/450500100704510000>

しめじ

大根1/4

ねぎ

副菜

材料

シンプルなきゅうりとワカメの酢の物

きゅうり

<https://www.kurashiru.com/recipes/1017001100054001>

わかめ

サラダ

材料

—

汁物

材料

—

202111

1週目

火曜日

**主菜**

**材料**

鶏肉たっぷり肉そば

鳥もも

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

長ネギ

そば

**副菜**

**材料**

果物ゼリー

果物ゼリー

-

**サラダ**

**材料**

カットサラダ

**汁物**

**材料**

-

202111

1週目

水曜日

主菜

材料

夜食にあっさり塩マーボー豆腐

鳥ひき肉

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

木綿豆腐

副菜

材料

レンジで作れる！あさりの酒蒸し

あさり

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

玉ねぎ1/2

サラダ

材料

—

—

汁物

材料

—

202111

1週目

木曜日

主菜

材料

豚バラ肉とナスのさっぱりおろし炒め

豚バラ

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

ナス

しめじ

大根1/4

副菜

材料

焼き魚

焼き魚

サラダ

材料

ミニトマトと韓国のりの和え物

ミニトマト

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

韓国のり

汁物

材料

味噌汁

里芋

202111

1週目

金曜日

主菜

材料

チキンのおろしポン酢

鳥もも

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
070505000140400007](https://delishkitchen.tv/recipes/070505000140400007)

大根1/4

副菜

材料

納豆しらす

納豆

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
000007015775100140](https://delishkitchen.tv/recipes/000007015775100140)

しらす

サラダ

材料

トマトときゅうりのごまみそあえ

トマト

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
000100077570700740](https://delishkitchen.tv/recipes/000100077570700740)

きゅうり

汁物

材料

(なし)

202111

1週目

場所

## 肉・魚など

鳥ひき肉

豚バラ肉

鳥もも肉

しらす

木綿豆腐

イカ

あさり

## 野菜

カットサラダ

2

玉ねぎ

1

きゅうり

2

(ミニトマト)

Pal system

なす

(さといも)

(もらいもの)

しめじ

2

大根

1本

ねぎ

## その他

納豆

焼き魚

そば

果物ゼリー

## メモ

さっぱりめ希望 (妻) (食欲少なめ)

里芋使う