

202109

1週目

日曜日

主菜

材料

牛丼

牛肉

玉ねぎ

副菜1

材料

たこのキムチあえ

たこ

[https://delishkitchen.tv/recipes/
242961542889342052](https://delishkitchen.tv/recipes/242961542889342052)

キムチ

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

スープ

202109

1週目

月曜日

主菜

材料

ひき肉と小松菜のあんかけごはん

ひき肉

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

小松菜

えのき1/2

副菜

材料

きゅうりとちくわのコチュジャン和え

ちくわ

<https://delishkitchen.tv/recipes/146714667107100000>

きゅうり

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

えのき1/2

大根

202109

1週目

火曜日

主菜

材料

鶏もも肉のねぎ塩炒め

鶏もも肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/252-12-12-41-22-1)

ねぎ

レモン汁

副菜

材料

ホタテの中華クリーム煮

小松菜

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/216227-1)

ホタテ

豆乳

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

(スープ)

202109

1週目

水曜日

主菜

材料

レンジで簡単！鶏とじゃがいもの塩ダレ

鶏もも

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

じゃがいも

副菜

材料

ハニーマスタードのジャーマンポテト

じゃがいも

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

ベーコン

たまねぎ

レモン汁

サラダ

材料

シャキシャキ水菜のコールスロー風サラダ

みずな

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

コーン

ベーコン

汁物

材料

スープ

202109

1週目

木曜日

主菜

材料

豚肉と長芋のプルコギ風

豚バラ

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

玉ねぎ

長ネギ

もやし

副菜

材料

ホタテともやしのこってりバター醤油炒め

もやし

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

ホタテ

サラダ

材料

水菜と長芋の和風サラダ

水菜

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

長芋

汁物

材料

(スープ)

202109

1週目

金曜日

主菜

材料

大根とこんにゃくのピリ辛煮

豚バラ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/0-081-00-710-11-0-11-0)

だいこん

こんにゃく

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/](https://www.kurashiru.com/recipes/41-41416-5-5-4104-01-10)

キムチ

チーズ

サラダ

材料

大根とカニカマのマヨネーズソースサラダ

だいこん

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/1-10-5-41-0-11-0-0000)

カニカマ

レモン汁

汁物

材料

(なし)

202109	1週目	場所
肉・魚など		
鶏モモ	いつもの	ジャパンミート
ひき肉	前回のあまり	
豚バラ	いつもの	ジャパンミート
卵		
ちくわ	1	
たこ		
こんにゃく		
油揚げ		
カニカマ		
ベーコン		
牛肉		(藤井商店)
野菜		
カットサラダ	3	カスミ
えのき		
玉ねぎ	3	
きゅうり	2本	
大根	半分or小	
長芋	小	
(もやし)		Pal system
じゃがいも		
ねぎ	1	
小松菜	(もしくは、ほうれん草)	
水菜		
その他		
冷凍うどん		
わかめスープ		
鶏ガラ		
粒マスタード		
キムチ	こくうま	
豆乳		
カットわかめ		
揚げ玉		
メモ		
レモン汁が余ってる		
ホタテを使う！		