

202109

2週目

日曜日

## 主菜

## 材料

レンジで時短 カボチャとひき肉のそぼろ煮

鳥ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
ccb34160-2a07-4bde-](https://www.kurashiru.com/recipes/ccb34160-2a07-4bde-)

かぼちゃ

## 副菜1

## 材料

ちくわときゅうりのマヨポンサラダ

きゅうり

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
9fb050f8-d545-4a09-](https://www.kurashiru.com/recipes/9fb050f8-d545-4a09-)

ちくわ

## 副菜2

## 材料

(なし)

## 汁物

## 材料

味噌汁

202109

2週目

月曜日

主菜

材料

カレー

鶏もも肉

じゃがいも

人参

玉ねぎ

カレールー

副菜

材料

(なし)

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

なし

202109

2週目

火曜日

主菜

材料

(カレーうどん)

副菜

材料

(なし)

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

(スープ)

202109

2週目

水曜日

主菜

材料

チキンのクリーミートマト煮

鶏もも

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

たまねぎ

しめじ

副菜

材料

冷奴

とうふ

(しらす)

サラダ

材料

ほうれん草のごま和え

ほうれん草

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

汁物

材料

スープ

202109

2週目

木曜日

## 主菜

## 材料

豚肉と舞茸のオイバタ炒め

豚こま

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

舞茸

もやし1/2

## 副菜

## 材料

しらすの卵焼き

たまご

しらす

ねぎ

## 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/...>

コーン缶

ツナ缶

## 汁物

## 材料

味噌汁

豆腐

202109

2週目

金曜日

主菜

材料

豚バラとアスパラの中華炒め！

豚こま

<https://oceans-nadia.com/user/570001/>

アスパラガス

卵

副菜

材料

ピリ辛ソースの冷奴 温泉卵のせ

豆腐

<https://www.kurashiru.com/recipes/1000-040-051-1000-0-1-165-176/>

卵

サラダ

材料

きゅうりとハムともやしのごま和え

きゅうり

<https://www.kurashiru.com/recipes/1000-100-100-1000-1-100-110/>

ハム

もやし1/2

汁物

材料

(なし)

| 202109        | 2週目      | 場所         |
|---------------|----------|------------|
| 肉・魚など         |          |            |
| 鶏モモ           | いつもの     | ジャパンミート    |
| 鶏ひき肉          | いつもの     | ジャパンミート    |
| 豚こま           | いつもの     | ジャパンミート    |
| 卵             |          |            |
| ちくわ           | 1        |            |
| しらす           |          |            |
| 豆腐            |          |            |
|               |          |            |
| コーン缶・ツナ缶      | (買わない)   |            |
| カレールー         | (買わない)   |            |
| 野菜            |          |            |
| カットサラダ        | 2        | カスミ        |
|               |          |            |
| 玉ねぎ           | 2        |            |
| きゅうり          | 1本       |            |
| オクラ           |          |            |
| 万能ネギ          |          |            |
| (もやし)         |          | Pal system |
| じゃがいも         |          |            |
| 人参            |          |            |
| ほうれん草         |          |            |
| まいたけ          |          |            |
| かぼちゃ          |          |            |
| アスパラガス        |          |            |
|               |          |            |
| その他           |          |            |
| 冷凍うどん         |          |            |
| ツナ缶           | 水煮 (離乳食) |            |
| 食パン           |          |            |
| 白身魚           | 刺身       |            |
| マヨネーズ         |          |            |
|               |          |            |
|               |          |            |
|               |          |            |
|               |          |            |
| メモ            |          |            |
| 事情により火曜日はシンプル |          |            |
|               |          |            |