

202109

3週目

日曜日

主菜

材料

しらすとアスパラのペペロンチーノ

しらす

<https://www.kurashiru.com/recipes/3e361925-680c-49d5-8394->

アスパラ

追加：ホタテ

副菜1

材料

トースターでちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

<https://www.kurashiru.com/recipes/b56eded4-bc40-4a54->

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

202109

3週目

月曜日

主菜

材料

鶏肉とれんこんのお酢煮

鶏もも肉

<https://www.instagram.com/p/OTL5EPP-D/>

レンコン

卵

副菜

材料

焼き魚

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

なし

202109

3週目

火曜日

主菜

材料

茄子と鶏肉のピリ辛照り炒め

鳥もも肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/670056177476>

なす

ねぎ

副菜

材料

厚揚げとピーマンの胡麻味噌炒め

厚揚げ1つ

<https://www.kurashiru.com/recipes/1001401014001>

ピーマン

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

(スープ)

202109

3週目

水曜日

主菜

材料

自家製豚そばろの豆乳担々麺

鳥ひき肉

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

うどん

ほうれん草

ねぎ

副菜

材料

厚揚げのみそチーズ焼き

厚揚げ1つ

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

サラダ

材料

ほうれん草の白和え

ほうれん草

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

木綿豆腐

汁物

材料

スープ

202109

3週目

木曜日

主菜

材料

しょうが焼き

豚バラ

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

たまねぎ

追加：もやし1/2

副菜

材料

えびトマふわたま炒め

たまご

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

えび

ミニトマト

サラダ

材料

ミニトマトときゅうりの胡麻和え

ミニトマト

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

きゅうり

汁物

材料

味噌汁

豆腐

202109

3週目

金曜日

## 主菜

## 材料

めんつゆバターde豚肉じゃが

豚バラ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/2T1-91L-5D/)

じゃがいも

たまねぎ

## 副菜

## 材料

もやしとベーコンの甘辛炒め

ベーコン

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/202001700700140007)

もやし1/2

## サラダ

## 材料

ツナ缶で簡単 やみつき無限ピーマン

ピーマン

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/151-05007-610-10-17-0405)

ツナ缶

## 汁物

## 材料

(なし)

202109	3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
豚バラ	いつもの	ジャパンミート
卵		
ちくわ	1	
しらす		
厚揚げ		
木綿豆腐		
ベーコン		
エビ		(ふるさと納税)
ホタテ		(ふるさと納税)
野菜		
カットサラダ	3	カスミ
ピーマン	多め	
玉ねぎ	2	
きゅうり	1本	
ミニトマト		
万能ネギ		
(もやし)		Pal system
きゅうり		
じゃがいも		
ほうれん草		
レンコン		
なす		
アスパラガス		
その他		
冷凍うどん		
チーズ		
焼き魚		

**メモ**

月曜日は休みのため、日曜日は弁当無しのメニュー

木曜日は休みのため、水曜日は弁当無しのメニュー