

202109

4週目

日曜日

## 主菜

## 材料

きのこのバター醤油ハンバーグ

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CTS7m8kvKvX/>

たまねぎ

卵

しめじ

## 副菜1

## 材料

甘くない さつまいもとツナのおつまみサラダ

さつまいも

<https://www.kurashiru.com/recipes/0a4f3fe0-05c2-491b-a358->

ツナ

## 副菜2

## 材料

秋刀魚のお刺身

秋刀魚

## 汁物

## 材料

なし

202109

4週目

月曜日

主菜

材料

麻婆茄子

ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/01610000-1-7-4100>

なす

ピーマン

人参

麻婆の素

副菜

材料

ちくわと長芋のコチュマヨあえ

ちくわ

<https://delishkitchen.tv/recipes/000070000500045401>

長芋

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

わかめスープ

202109

4週目

火曜日

主菜

材料

デミ缶不要！デミ風チキン

鳥もも肉

<https://www.instagram.com/p/CT-LQPLV4/>

たまねぎ

しめじ

副菜

材料

豆腐の万能ニラダレがけ

豆腐

<https://www.kurashiru.com/recipes/2021-09-04-18-4170-07-0-00-10104>

ニラ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

(スープ)

202109

4週目

水曜日

主菜

材料

じゃがいもとひき肉のピリ辛炒め

ひき肉

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

じゃがいも

副菜

材料

オイツナしいたけのサクサク焼き

しいたけ

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

サラダ

材料

長いもの生姜和え

長芋

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

(きゅうり追加)

汁物

材料

味噌汁

豆腐

202109

4週目

木曜日

主菜

材料

私のヤンニョムダレ

豚こま

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

たまねぎ

副菜

材料

ホタテとじゃがいものバター醤油炒め

ホタテ

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

じゃがいも

サラダ

材料

きゅうりとアボカドのマスタードサラダ

アボガド

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

きゅうり

ミニトマト

汁物

材料

スープ

ニラ

202109

4週目

金曜日

## 主菜

## 材料

肉ニラもやしあんかけごはん

ひきにく

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

ニラ

もやし

## 副菜

## 材料

タラのアクアパッツァ

タラ

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

玉ねぎ

ホタテ追加

ミニトマト

あさり無し

## サラダ

## 材料

もやしとわかめのピリ辛和え

もやし

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

わかめ

## 汁物

## 材料

(なし)

202109	4週目	場所
肉・魚など		
ひき肉	いつもの	ジャパンミート
(鳥もも肉)		
(豚こま肉)		
卵		
ちくわ	1	
絹豆腐		
(タラ)		
ホタテ		(ふるさと納税)
野菜		
カットサラダ	2	カスミ
ピーマン		
玉ねぎ	3	
きゅうり	1本	
ミニトマト		
じゃがいも	4	
(もやし)		Pal system
きゅうり	にんじん	
じゃがいも	長芋	
	ニラ	
	しいたけ	
なす	アボガド	
(さつまいも)		
しめじ	2	
その他		
冷凍うどん		
チーズ		
パン粉		
オリーブオイル		
麻婆の素		
ツナ缶		
秋刀魚の刺身		
砂糖		
メモ		
ハンバーグ食べたいの気分		
秋刀魚の気分		