

202111

2週目

日曜日

主菜

材料

お好み焼き風ジャンボハンバーグ

鳥ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/60561b37-36b1-4f60-97c0->

キャベツ1/4

長ネギ1/2

大葉2/3

ちくわ2本

副菜1

材料

ちくわの青のり出汁マヨ

ちくわ

<https://oceans-nadia.com/user/87331/recipe/423406>

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202111

2週目

月曜日

主菜

材料

キャベツと長ねぎのそぼろ煮

鳥ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/6591469641519760>

キャベツ1/4

ねぎ1/2

副菜

材料

厚揚げの甘辛焼き

厚揚げ

<https://oceans-nadia.com/user/161888/>

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

里芋の味噌汁

里芋

202111

2週目

火曜日

主菜

材料

至高の回鍋肉

豚コマ

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

キャベツ1/4

ピーマン3

副菜

材料

雷こんにゃく

こんにゃく

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

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁

里芋

202111

2週目

水曜日

主菜

材料

ほったらかし鶏肉じゃが

鳥もも

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

じゃがいも2

玉ねぎ

副菜

材料

絹揚げのツナマヨチーズ焼き

厚揚げ

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

ツナ

(玉ねぎなし)

サラダ

材料

無限ピーマンマヨサラダ

ピーマン2

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

ハム

汁物

材料

—

202111

2週目

木曜日

主菜

材料

鶏肉とれんこんのバター醤油炒め

鳥もも

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

レンコン

副菜

材料

ニラたっぷり玉子焼き

卵

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

ニラ1/3

サラダ

材料

大葉と塩昆布の和風ポテサラ

じゃがいも2

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

大葉1/3

汁物

材料

味噌汁

里芋

202111	2週目	金曜日
主菜		材料
豚バラキャベツのもつ鍋風		豚コマ
https://www.instagram.com/p/2V11F1A1Q/		キャベツ1/4
		ニラ2/3
副菜		材料
卵とトマトの中華風炒め		トマト
https://www.kurashiru.com/recipes/20210414141402		卵
サラダ		材料
コーンたっぷりコールスローサラダ		コーン
https://www.kurashiru.com/recipes/20210414141402		キャベツ少
汁物		材料
(なし)		

202111

2週目

場所

肉・魚など

鳥ひき肉

(豚こま肉)

(鳥もも肉)

しらす

厚揚げ

ちくわ

こんにゃく

ハム

卵

コーン

野菜

カットサラダ

2

玉ねぎ

1

じゃがいも

4

ミニトマト

キャベツ

(さといも)

(もらいもの)

ねぎ

1

大葉

ピーマン

レンコン

ニラ

その他

めんつゆ

マヨネーズ

冷凍うどん

すりごま

パン

冷凍チーズ

メモ

妻の食欲少なめのため、副菜少なめ

里芋使う、しらす希望 (妻)