

202111

3週目

火曜日

主菜

材料

お肉たっぷり 肉汁うどん

豚こま

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/100010070411010001010)

うどん

ネギ

副菜

材料

のり塩バター炒め

レンコン2/3

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/100010070411010001010)

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202111

3週目

水曜日

主菜

材料

とろーりチーズの白菜と豚バラの節約水なし鍋

豚バラ

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

はくさい1/4

しめじ追加

副菜

材料

【離乳食】しらすと豆腐のお焼き

絹ごし豆腐

<https://oceans-nadia.com/user/24312/>

しらす

サラダ

材料

無限ピーマンマヨサラダ

ごぼう1/3

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

人参1/2

汁物

材料

—

202111

3週目

木曜日

主菜

材料

ゴボウとこんにゃくの炒め煮

豚こま

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

ごぼう2/3

こんにゃく

副菜

材料

ホタテの佃煮

ホタテ

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

サラダ

材料

簡単シンプルポテトサラダ

じゃがいも2

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

きゅうり

人参1/2

汁物

材料

味噌汁

里芋

202111

3週目

金曜日

主菜

材料

豚バラと白菜の味噌バター鍋

豚バラ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/2V6-2VY-5H4)

白菜1/4

ニラ2/3

えのき追加

副菜

材料

【離乳食後期】しらす入りれんこん餅

れんこん1/3

<https://oceans-nadia.com/user/24312/>

しらす1/2

サラダ

材料

きゅうりの塩昆布おかか漬け

きゅうり

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/27264622-225-1225-2-24)

塩昆布

鰹節

汁物

材料

(なし)

202111	3週目	場所
肉・魚など		
豚こま肉		
豚バラ肉		
しらす		
(こんにゃく)	引き継ぎ	
ホタテ		(ふるさと納税)
絹豆腐		
たまご		
野菜		
カットサラダ	1	
じゃがいも	2	
白菜	1/2	
ねぎ	1	
ごぼう		
にんじん		
レンコン		
ニラ		
えのき		
しめじ		
きゅうり	2	
その他		
いりごま		
みかん		
ばなな		
冷凍うどん		
メモ		
日月：晩御飯不要、水：弁当不要		
こんにゃく先週からの引き継ぎ		