

202111

4週目

日曜日

主菜

材料

辛くない！コクうま麻婆豆腐

豚ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CWRccSav8AK/>

木綿豆腐

長ネギ

副菜1

材料

魚の切り身の和風ムニエル

(たら)

<https://oceans-nadia.com/user/617009/recipe/424857>

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202111

4週目

月曜日

主菜

材料

とろうま♡かきたまうどん

うどん

<https://www.instagram.com/p/0WVYAT70/>

たまご

副菜

材料

焼き魚

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

—

202111

4週目

火曜日

主菜

材料

豚肉と白菜の中華風クリーム煮

豚バラ

<https://www.instagram.com/p/CMWV1555/>

白菜1/2

人参1/2

しめじ

副菜

材料

枝豆チーズのふわもち豆腐揚げ

豆腐

<https://oceans-nadia.com/user/101007/>

冷凍枝豆

チーズ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202111

4週目

水曜日

## 主菜

## 材料

手軽にお店クオリティ！スープペスカトーレ

ペスカトーレ

<https://macaro-ni.jp/103698?page=2>

インスタントトマトスープ

(ホタテ)

## 副菜

## 材料

—

—

## サラダ

## 材料

さつま芋とベーコンの塩バターきんぴら

さつまいも

<https://oceans-nadia.com/user/44604/>

(ベーコン無し)

## 汁物

## 材料

—

202111

4週目

木曜日

主菜

材料

あんかけ焼きそばorソース焼きそば

豚バラ

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

白菜1/8

人参1/2

焼きそば

副菜

材料

—

—

サラダ

材料

千切りポテトサラダ

じゃがいも

[https://oceans-nadia.com/user/](https://oceans-nadia.com/user/...)

きゅうり

ハム

汁物

材料

味噌汁

里芋

202111

4週目

金曜日

主菜

材料

白菜のそぼろあんかけ丼

豚ひき肉

<https://www.instagram.com/p/2V4X0YL5B16/>

白菜1/4

えのき追加

副菜

材料

甘い出汁で作る★たまご巾着

たまご

<https://oceans-nadia.com/user/2000010/>

冷凍ほうれん草

サラダ

材料

-

-

汁物

材料

(なし)

202111	4週目	場所
肉・魚など		
豚ひき肉		
豚バラ肉		
焼きそば		
(豆腐)		
卵		
焼き魚		
(ホタテ)		ふるさと納税
たら		(palsystem)
油揚げ		
(ハム)		
野菜		
カットサラダ	3	
白菜	1/2	
しめじ	4	
えのき		
じゃがいも	2	
(人参)		
ねぎ	1	
きゅうり		
さつまいも		
その他		
冷凍うどん		
(冷凍枝豆)		業務スーパー？
冷凍ほうれん草		業務スーパー？
インスタントトマトスープ		
メモ		
妻の食欲少なめのため、副菜少なめ		