

202111

5週目

日曜日

主菜

材料

炒めもやしと豚肉の旨だれ

豚バラ

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

もやしミックス

副菜1

材料

鱈の酒蒸し

(たら)

<https://www.kurashiru.com/recipes/8794051e-dcb7-43d3-be49->

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202111

5週目

月曜日

主菜

材料

塩こんぶで絶品豚バラ大根

豚バラ

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

大根1/2

副菜

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/>

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

味噌汁？

—

202111

5週目

火曜日

主菜

材料

ひき肉と小松菜のあんかけ焼きそば

豚ひき肉

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

小松菜

しいたけ1/2

副菜

材料

納豆の和風チーズガレット

納豆

<https://delishkitchen.tv/recipes/051050074700000010>

じゃがいも

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202111

5週目

水曜日

主菜

材料

小松菜のそぼろチャプチェ

豚ひき肉

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

(小松菜以外)

人参1/2

春雨

弁当2つ

副菜

材料

納豆焼き

納豆

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

サラダ

材料

ハニーマヨで簡単 かぼちゃサラダ

かぼちゃ

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

汁物

材料

ほうれん草と卵のカラフルスープ

冷凍ほうれん草

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

たまご

ミニトマト1/3

202111

5週目

木曜日

主菜

材料

お肉マシマシボロネーゼ

ボロネーゼ

<https://macaro-ni.jp/103698>

ミートボール

粉チーズ

副菜

材料

—

—

サラダ

材料

ミニトマトのチーズおかかあえ

ミニトマト2/3

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

アボガド

ベビーチーズ

汁物

材料

—

202111

5週目

金曜日

主菜

材料

とろ〜りしみうま！大根のそぼろ煮

鳥ひき肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CMWVXV1GPNB/)

大根1/2

しいたけ1/2

副菜

材料

ホタテのにんにくバター醤油炒め

冷凍ホタテ

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/001000740407000001)

エリンギ

(アスパラ)

(冷凍ほうれん草)

サラダ

材料

きゅうりとツナのピリ辛味噌和え

きゅうり

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/057010000004107100)

ツナ

汁物

材料

(なし)

202111	5週目	場所
肉・魚など		
(豚ひき肉)	余り	
豚バラ肉		
(鳥ひき肉)	余り	
焼きそば		
卵		
(ホタテ)		ふるさと納税
たら		(palsystem)
ちくわ		
納豆		
野菜		
カットサラダ	3	
大根		
エリンギ		
かぼちゃ		
じゃがいも	1	
人参		
しいたけ		
きゅうり		
小松菜		
(小松菜以外)		
もやしミックス		
ミニトマト		
アボガド		
(アスパラ)		
きゅうり		
その他		
ボロネーゼ		
ミートボール		
(春雨)		
(冷凍ほうれん草)		
粉チーズ		
ベビーチーズ		
(ツナ)		
メモ		
麺の気分、冷凍パスタアレンジもう1回		