

202112

1週目

日曜日

主菜

材料

ガパオライス

鳥ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CVm5vfbliWK/>

ピーマン：3つ

玉ねぎ追加

たまご

副菜1

材料

旬カツオのガーリックバターステーキ

カツオ

<https://www.kurashiru.com/recipes/b91df2dc-9a66-4f19-ac50->

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202112

1週目

月曜日

## 主菜

## 材料

グレードアップ焼きうどん

豚コマ

[https://www.instagram.com/p/  
CWDFW5C-BA75/](https://www.instagram.com/p/CWDFW5C-BA75/)

もやしミックス

冷凍うどん

## 副菜

## 材料

ぽんマヨベーコンの豆腐ステーキ

木綿豆腐

[https://oceans-nadia.com/user/83829/  
: /101071](https://oceans-nadia.com/user/83829/)

ベーコン

## サラダ

## 材料

カットサラダ

## 汁物

## 材料

味噌汁？

—

202112

1週目

火曜日

## 主菜

## 材料

中華あんかけ丼

豚ばら肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CLH15A9D7/)

うずらの卵

白菜1/2

人参1/3

冷凍エビ

## 副菜

## 材料

ほうれん草のチーズオムレツ

たまご

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CLW1X0D4W/)

冷凍ほうれん草

チーズ

牛乳

(ウインナー無し)

## サラダ

## 材料

カットサラダ

## 汁物

## 材料

—

202112

1週目

水曜日

## 主菜

## 材料

厚揚げの肉みそとろみ野菜炒め

鳥ひき肉

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

キャベツ1/4

玉ねぎ

ピーマン：2つ

人参1/3

厚揚げ：2つ

## 副菜

## 材料

-

-

(果物ゼリー)

## サラダ

## 材料

ミニトマトとツナの塩昆布和えサラダ

ミニトマト

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

ツナ

## 汁物

## 材料

-

-

202112

1週目

木曜日

## 主菜

## 材料

たっぷり野菜の塩焼きそば

豚コマ

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

キャベツ1/2

人参1/3

ネギ

## 副菜

## 材料

(焼き魚)

(焼き魚)

—

## サラダ

## 材料

基本の和食『ほうれん草の白和え』

木綿豆腐

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

冷凍ほうれん草

すりごま

## 汁物

## 材料

—

202112

1週目

金曜日

主菜

材料

豚バラ豆腐のチゲ風スープ

豚ばら

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

白菜1/2

もやし

木綿豆腐

にら

副菜

材料

えびとれんこんの海苔マヨソテー

レンコン

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

えび

サラダ

材料

-

-

汁物

材料

(なし)

202112	1週目	場所
肉・魚など		
鳥ひき肉		
豚バラ肉		
豚コマ肉		
焼きそば		
卵		
(冷凍えび)		ふるさと納税
カツオ		
ベーコン		
うずらの卵		
野菜		
カットサラダ	3	
ピーマン		
たまねぎ	2	
もやしミックス		
白菜	1/2	
人参	大	
レンコン		
キャベツ	1/2	
ねぎ		
にら		
もやし		(palsystem)
ミニトマト		
その他		
牛乳		
冷凍うどん		
木綿豆腐3P		
(冷凍ほうれん草)	余り	
(ツナ)	余り	
(焼き魚)	余り	
(チーズ)	余り	
果物ゼリー		
お茶パック		
メモ		
麺の気分		