

202112

2週目

日曜日

主菜

材料

大根と厚揚げのごま味噌鶏そぼろあん

鳥ひき肉

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

大根

厚揚げ

副菜?

材料

しらすと生姜の混ぜご飯

冷凍枝豆

<https://delishkitchen.tv/recipes/250095847465812306>

しらす

ねぎ

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202112

2週目

月曜日

主菜

材料

野菜たっぷりソース焼きそば

豚コマ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/01-45-0-7001-4-71)

もやしミックス

焼きそば

ピーマン小

副菜

材料

くずし豆腐

木綿豆腐

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/150007510507010001)

しいたけ1/2

ねぎ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

-

202112

2週目

水曜日

主菜

材料

タケノコたっぷり ピリ辛ジャージャー麺

鳥ひき肉

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

きゅうり

たけのこ水煮

ねぎ

中華麺

副菜

材料

ドイツ人直伝のジャーマンポテト

じゃがいも

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

ウインナー

サラダ

材料

-

-

汁物

材料

わかめスープ

-

202112

2週目

木曜日

主菜

材料

豚こま肉でさっぱり酢豚

豚コマ

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

ピーマン

人参1/2

たまねぎ

副菜

材料

小松菜と豆もやしのナムル

もやし

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

小松菜

サラダ

材料

きゅうりとトマトの中華風サラダ

きゅうり

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

ミニトマト

汁物

材料

—

202112

2週目

金曜日

主菜

材料

豚バラ白菜のスタミナ味噌鍋

豚バラ

<https://www.instagram.com/p/CYD9KUN91-50/>

はくさい1/4

もやし1/2

しめじ

豆腐

副菜

材料

-

-

サラダ

材料

トマトとモッツァレラのカプレーゼ

ミニトマト

<https://www.kurashiru.com/recipes/1421-0060-1-700-1570-0671/>

モッツァレラチーズ

汁物

材料

(なし)

202112	2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		
厚揚げ		
しらす		
鮭		
野菜		
カットサラダ	3	
ピーマン		
たまねぎ	1	
もやしミックス		
小松菜		
白菜	1/2	
人参		
大根		
しいたけ		
ねぎ		
きゅうり		
もやし		(palsystem)
ミニトマト		(palsystem)
じゃがいも		
しめじ		
その他		
モッツアレラチーズ		
冷凍うどん		
木綿豆腐3P		
冷凍枝豆		
(ウインナー)	余り	
ごま油		
オイスターソース		
のり玉		
醤油		
お酒		
みりん		
ゼリー		
メモ		
ジャージャー麺の気分、麺の気分再び		