

202201

2週目

月曜日

主菜

材料

トマト煮込みハンバーグ

ひき肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/2Y...)

たまねぎ

しめじ

トマト缶

卵

牛乳

副菜

材料

-

-

サラダ

材料

カットサラダ

コーン 追加

汁物

材料

-

-

-

202201

2週目

火曜日

## 主菜

## 材料

なべ (塩系)

鳥モモ

-

白菜1/4

しいたけ

人参1/2

なべ出汁

## 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

-

202201

2週目

水曜日

主菜

材料

大根と牛こまの甘辛煮

牛コマ

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

大根1/2

副菜

材料

焼き魚

焼き魚

-

サラダ

材料

ほうれん草のごま和え

ほうれん草

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

汁物

材料

-

-

202201

2週目

木曜日

主菜

材料

なべ (塩以外)

鳥モモ

-

白菜1/4

えのき

人参1/2

なべ出汁

副菜

材料

果物ゼリー

果物ゼリー

-

サラダ

材料

ポリポリ大根

大根1/4

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

汁物

材料

-

202201

2週目

金曜日

## 主菜

## 材料

ハヤシライス

牛コマ

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

しめじ

玉ねぎ

トマト缶

## 副菜

## 材料

大根ステーキ

大根1/4

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

## 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/](https://www.kurashiru.com/recipes/...)

ツナ

## 汁物

## 材料

(なし)

202201

2週目

場所など

## 肉・魚など

ひき肉

鳥もも肉

牛コマ

卵

トマト缶

2

ちくわ

## 野菜

カットサラダ

2

白菜1/2

たまねぎ

2

しめじ

2

しいたけ

1

人参

1

えのき

大根

ほうれん草

ミニトマト

(palsystem)

## その他

牛乳

焼き魚

ツナ

なべ出汁

2種

果物ゼリー

2

コーン

(余り)

くだもの

メモ

日曜日はおでかけ