

202201

4週目

日曜日

主菜

材料

回鍋肉

豚コマ肉

-

キャベツ1/4

ピーマン

人参1/2

回鍋肉の素

副菜1

材料

明太子のとろろ焼き

長芋

<https://www.kurashiru.com/recipes/7ec213ee-2c14-4eb4-94b1-4570aaf5>

明太子

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

202201

4週目

月曜日

主菜

材料

やきそば

ぶたこま

-

もやしミックス

焼きそば麺

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/
b56edcd4-bc40-4a54-](https://www.kurashiru.com/recipes/b56edcd4-bc40-4a54-)

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

-

-

202201

4週目

火曜日

主菜

材料

なべ (ニラに合うもの)

豚バラ

-

白菜1/4

しめじ

ニラ1/2

なべ出汁

豆腐

副菜

材料

ソーセージとキャベツのガーリック炒め

ソーセージ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/1007-05-0-15-4-1-4)

キャベツ 少

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

202201

4週目

木曜日

主菜

材料

キャベツと豚の甘辛味噌炒め

ひき肉

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

キャベツ1/2

ピーマン

人参1/2

副菜

材料

焼き魚

焼き魚

-

サラダ

材料

ジャガイモと明太子で簡単タラモサラダ

じゃがいも2

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

明太子マヨ

汁物

材料

-

202201

4週目

金曜日

主菜

材料

キムチ鍋

豚バラ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/67-5006-447-4004-1-10)

もやし

白菜1/4

ニラ1/2

豆腐

鍋だし

副菜

材料

ハニーマスタード味のジャーマンポテト

ソーセージ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/47-4-1005-40-4-05-1-0)

じゃがいも

サラダ

材料

(もやしナムル)

鍋で余ったもやし

-

汁物

材料

(なし)

202201	4週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉	(余り)	
豚バラ肉		
豚コマ肉		
絹豆腐		
卵		
焼きそばの麺		
ちくわ		
鮭		
ソーセージ		
野菜		
カットサラダ	3	
白菜1/2		
ピーマン		
しめじ	1	
ニラ		
人参	1	
キャベツ		
長芋		
じゃがいも	4	
もやし		(palsystem)
もやしミックス		
その他		
冷凍うどん		
バター		
なべ出汁	2種	
焼き魚		
明太子		コストコのやつ
くだもの		
回鍋肉の素		
マヨネーズ		
塩昆布		
片栗粉		
メモ		
焼きそば、回鍋肉		
水曜日は休み		

202201

4週目

離乳食

離乳食1

材料

鮭ごはん

生鮭

<https://delishkitchen.tv/recipes/182090098446173216>

副菜1

材料

絹ごし豆腐と鶏ひき肉のあんかけ

ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/1b7ed3ee-9420-43a4-9f63-50eefe6fb>

豆腐

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—