

202202

1週目

火曜日

主菜

材料

なべ (塩)

鳥モモ

-

白菜1/4

しめじ

なべ出汁

豆腐

副菜

材料

納豆とキムチ

納豆

-

キムチ

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

-

202202

1週目

水曜日

主菜

材料

キムチ鍋

豚ばら肉

-

白菜1/4

えのき

キムチ

豆腐

副菜

材料

ガーリックはんぺん

はんぺん

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

サラダ

材料

レタスのサラダ

レタス1/2

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

ハム

汁物

材料

-

-

202202

1週目

木曜日

主菜

材料

油淋鶏

鳥もも肉

<https://www.e-recipe.site/tv/>

長ネギ

ミニトマト

副菜

材料

ふんわり卵とレタスの中華風炒め

レタス

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

ちくわ

卵

サラダ

材料

納豆とアボガド

納豆

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

アボガド

たまご

汁物

材料

—

202202

1週目

金曜日

主菜

材料

肉山鍋

豚バラ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/550410000171411051050000)

白菜1/4

ねぎ

副菜

材料

明太チーズ卵焼き

たまご

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/0100001100010000)

明太子

サラダ

材料

ミニトマトとツナの塩昆布和え

ミニトマト

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/000100001507100000)

ツナ

塩昆布

汁物

材料

(なし)

202202

1週目

土曜日

主菜

材料

白菜と豚バラのミルフィーユ鍋

豚バラ

[https://www.kurashiru.com/recipes/
e3d7ed0f-b292-4cc3-99b3-](https://www.kurashiru.com/recipes/e3d7ed0f-b292-4cc3-99b3-)

白菜1/4

ねぎ

副菜

材料

焼き魚

焼き魚

-

サラダ

材料

ホクホク美味しい無限じゃがいも

じゃがいも

[https://www.kurashiru.com/recipes/
450ce7bb-0880-4355-a52e-](https://www.kurashiru.com/recipes/450ce7bb-0880-4355-a52e-)

ツナ

汁物

材料

-

-

-

202202	1週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉	(余り)	
豚バラ肉	2	
鳥モモ		
絹豆腐		
卵		
ハム		
ちくわ		
キムチ		
はんぺん		
野菜		
長ネギ	3	
白菜		
えのき		
しめじ		
アボガド		
レタス		
じゃがいも	4	
ミニトマト		(palsystem)
その他		
ツナ		
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		
納豆		
炊き込みご飯の素		
お茶パック		
メモ		
ラヴィットの油淋鶏！ 今週は鍋多め		
日月はお出かけ^-^ かわりに土曜追加		