

202202

2週目

日曜日

主菜

材料

ナンプラー無しで ガパオライス

ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/2a0c6cfa-7075-49bc->

玉ねぎ

ピーマン3

パプリカ

ガパオの素？

副菜1

材料

アサリのバター焼き

あさり

<https://www.kurashiru.com/recipes/5241a05d-5a9b-4b69-a828->

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202202

2週目

月曜日

主菜

材料

たっぷり野菜の塩焼きそば

ぶたこま

[https://www.kurashiru.com/recipes/
c82fa617-c507-49d3-](https://www.kurashiru.com/recipes/c82fa617-c507-49d3-)

もやしミックス

焼きそば麺

人参1/3

副菜

材料

ピーマンとちくわのきんぴら

ちくわ

[https://www.kurashiru.com/recipes/
b56eddd4-bc40-4a54-](https://www.kurashiru.com/recipes/b56eddd4-bc40-4a54-)

ピーマン3

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

-

-

202202

2週目

火曜日

主菜

材料

豚肉のチンジャオロース

豚コマ

<https://www.kurashiru.com/recipes/526122-8>

ピーマン

たけのこ

青椒肉絲の素

副菜

材料

-

-

サラダ

材料

カットサラダ

-

汁物

材料

ブロッコリーとふんわり卵スープ

卵

<https://oceans-nadia.com/user/424627/recipe/427080>

冷凍ブロッコリー

202202

2週目

水曜日

主菜

材料

豚肉のしゃぶしゃぶ

豚ばら肉

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

キャベツ1/2

えのき

副菜

材料

にんじんのごま和え

人参2/3

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

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

2週目

木曜日

主菜

材料

ミートソース

ひき肉

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

玉ねぎ

人参1/2

しいたけ2個

パスタ麺

副菜

材料

ソーセージ

-

サラダ

材料

アボカドとミニトマトのシンプルサラダ

ミニトマト

<https://oceans-nadia.com/user/85621/>

アボガド

汁物

材料

-

202202

2週目

金曜日

主菜

材料

チーズタッカルビ風鍋

鳥モモ

<https://www.kurashiru.com/recipes/51110615-41-4705>

キャベツ1/2

玉ねぎ

人参1/2

さつまいも1/2

副菜

材料

しいたけの超シンプル焼き

しいたけ

<https://www.kurashiru.com/recipes/0010-0-4100-4705>

チーズ

サラダ

材料

ミニトマトとほうれん草の簡単サラダ

ミニトマト

<https://oceans-nadia.com/user/000000/>

冷凍ほうれん草

汁物

材料

(なし)

202202	2週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉		
豚バラ肉		
鳥モモ		
ソーセージ		
卵		
あさり		
ちくわ		
野菜		
カットサラダ	3	
たけのこ		
えのき		
しいたけ		
アボガド		
玉ねぎ	3	
じゃがいも	2	
ピーマン	2袋	
もやしミックス		
人参	2	
キャベツ		
ミニトマト		(palsystem)
さつまいも		半分離乳食へ
(パプリカ)		
その他		
青椒肉絲の素	(余り)	
冷凍ブロッコリー		
冷凍ほうれん草	(余り)	
鮭：骨なし		離乳食用
明太子		コストコのやつ
くだもの		
ガパオの素？		
パスタ麺	？	
お茶パック	(買い忘れ)	
冷凍うどん	鶏ガラ	塩胡椒
砂糖	ポン酢	サラダ油
かつお節	ピザチーズ	
ごまドレッシング	パン	

メモ

鍋飽きた。。

ジャパンミートのソーセージ食べてみよう！