

202202

3週目

日曜日

主菜

材料

大葉唐揚げ

鳥モモ

https://www.instagram.com/p/CQKoaW1B8_f/

大葉1/2

副菜1

材料

鮭のホイル包み焼き

鮭

<https://www.kurashiru.com/recipes/26571d23-4ecd-47fe-9a4d-7b681710>

玉ねぎ1/2

しめじ1/2

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202202

3週目

月曜日

主菜

材料

豚バラキャベツのマヨ醤油焼きそば

ぶたこま

<https://www.instagram.com/p/CZfhFU-DEH2/>

もやしミックス

焼きそば麺

たまねぎ1/2

ピーマン2?

副菜

材料

トースターで！ピーマンのツナチーズ詰め

ピーマン3

<https://www.kurashiru.com/recipes/9c0c7f4d-f536-4c72->

ツナ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

-

-

202202

3週目

火曜日

主菜

材料

揚げない！揚げ出し鶏

鳥モモ

<https://www.instagram.com/p/C7kpcU6PWwQ/>

大根1/4

大葉1/2

副菜

材料

お出汁が染みて美味しい！卵巾着煮

卵

<https://www.kurashiru.com/recipes/5edc15e7-1b4b-4ebd>

油揚げ

サラダ

材料

カットサラダ

-

汁物

材料

-

-

202202

3週目

水曜日

主菜

材料

豚バラ肉と小松菜の中華風卵炒め

豚ばら肉

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

小松菜

たまご

しめじ1/2

副菜

材料

大根とさつま揚げのガリバタ炒め

さつま揚げ

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

大根1/4

サラダ

材料

大根とカニカマのマヨネーズソースサラダ

大根1/4

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

カニカマ

汁物

材料

-

-

202202

3週目

木曜日

主菜

材料

成形要らずの煮込みハンバーグ

ひき肉

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

玉ねぎ

しめじ

卵

冷凍ブロッコリー？

牛乳

ミニトマト？

副菜

材料

焼き魚

-

サラダ

材料

ミニトマトでコロコロカプレーゼ

ミニトマト

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

モッツアレラ

汁物

材料

-

202202

3週目

金曜日

主菜

材料

大根と豚バラのみそバター煮

豚バラ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/11400001-707-1100-0000)

大根1/4

玉ねぎ

副菜

材料

ほうれん草とベーコン入りポテトサラダ

じゃがいも

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/0-10-55-01-0-156-17)

冷凍ほうれん草

ベーコン

サラダ

材料

(チルド惣菜)

(チルド惣菜)

-

汁物

材料

-

202202	3週目	場所など
肉・魚など		
鳥モモ		
豚バラ肉		
豚コマ		
ひき肉	(余り)	
卵		
鮭		
油揚げ		
さつま揚げ		
ちくわ		
野菜		
カットサラダ	3	
しめじ	2	
大根		
小松菜		
玉ねぎ	3	
じゃがいも	2	
ピーマン	1袋	
もやしミックス		
人参	1	
ミニトマト		(palsystem)
大葉		
その他		
カニカマ		
冷凍ブロッコリー	(余り)	
冷凍ほうれん草	(余り)	
牛乳		
くだもの		
焼きそば麺		
モッツアレラ		
ベーコン		
チルド惣菜		
焼き魚		
ツナ	(余り)	
メモ		
(妻の希望特になし)		
夫：大葉唐揚げリピート！		