

202202

4週目

日曜日

主菜

材料

ピーマンの肉詰め

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CP-Gq-IAaYk/>

ピーマン

玉ねぎ

卵

副菜1

材料

明太とろろ焼き

明太子

<https://delishkitchen.tv/recipes/241962371461940275>

たまご

長芋1/2

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202202

4週目

月曜日

## 主菜

## 材料

焼うどん

ぶたこま

<https://www.instagram.com/p/C78aiK4nE87/>

もやしミックス

(キャベツ少し)

冷凍うどん

## 副菜

## 材料

ちくわの磯辺炒め

ちくわ

<https://delishkitchen.tv/recipes/165875651641868780>

## サラダ

## 材料

カットサラダ

## 汁物

## 材料

-

-

-

202202

4週目

火曜日

主菜

材料

ふわたま豚キムチ

豚バラ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CgDlWLEp9k/)

にら1/2

たまご

たまねぎ

キムチ

副菜

材料

長いものチーズ焼き

長芋1/2

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/145969596394914400)

145969596394914400

サラダ

材料

カットサラダ

-

汁物

材料

-

-

202202

4週目

水曜日

## 主菜

## 材料

鶏とキャベツの旨塩にんにく鍋献立

鳥モモ

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

キャベツ

ニラ1/2

木綿豆腐

## 副菜

## 材料

ほうれん草とさつま揚げの胡麻和え

さつま揚げ

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

冷凍ほうれん草

## サラダ

## 材料

アボカドのキムチ和え

アボカド

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

キムチ

## 汁物

## 材料

-

-

202202

4週目

木曜日

## 主菜

## 材料

豚肉と豆腐とまいたけの卵あんかけ献立

豚バラ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CG5F5C...)

木綿豆腐

舞茸

卵

## 副菜

## 材料

わさびチーズ板わさ

かまぼこ

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/CG5F5C...)

クリームチーズ

## サラダ

## 材料

きゅうりとツナのピリ辛味噌和え

きゅうり

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/CG5F5C...)

つな

## 汁物

## 材料

—

202202

4週目

金曜日

主菜

材料

豚こまdeバターポークカレー

豚コマ

<https://www.instagram.com/p/070-591-11/>

たまねぎ

トマト缶

牛乳

カレールー

副菜

材料

チルド惣菜

-

サラダ

材料

アボカドのキムチ和え

アボカド

<https://delishkitchen.tv/recipes/000100000000710710>

キムチ

汁物

材料

(スープ)

202202	4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		
木綿豆腐		
さつま揚げ		
ちくわ		
野菜		
カットサラダ	3	
長芋		
キャベツ		
にら		
玉ねぎ	3	
アボカド	2	
ピーマン	1袋	
もやしミックス		
舞茸		
きゅうり		
その他		
かまぼこ		
冷凍うどん		
冷凍ほうれん草	(余り)	
牛乳		
くだもの		
キムチ		
クリームチーズ		
トマト缶		
チルド惣菜		
カレールー		
つな	(余り)	
明太子		(コストコのやつ)

メモ

妻：カレー食べたい

夫：明太子とろろ焼きリピート！クリームチーズ食べてみよう！！