

202202

4週目

日曜日

主菜

材料

鶏じゃが

鳥モモ

<https://www.instagram.com/p/CXkO1Ywlsv/>

じゃがいも2

人参1/2

玉ねぎ1/2

しらたき

副菜1

材料

長芋ステーキ

長芋1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/0d6d5beb-4447-48b2-856c-6e54cb59>

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

豚バラキャベツのマヨ醤油焼きそば

豚ばら

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

もやしミックス

(キャベツ少し)

焼きそば面

## 副菜

## 材料

はんぺんとチーズのベーコン巻き

はんぺん

<https://www.kurashiru.com/recipes/aa197cbd-00b5-4762>

ベーコン

## 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

ケチャップチキン

鳥モモ

<https://www.instagram.com/p/CXah-CNL90K/>

たまねぎ1/2

ピーマン2

+にんじん1/2

## 副菜

## 材料

長芋と枝豆のごま味噌炒め

長芋1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/f55-f15f>

冷凍枝豆

## 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

ざっくりチンジャオロース丼

豚コマ

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

ピーマン3

たけのこ千切り

チンジャオロースの素

副菜

材料

ベーコンポテサラ

じゃがいも

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

ベーコン

サラダ

材料

にんにく醤油のアボカド納豆和え

アボカド

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

納豆

汁物

材料

-

-

202202

4週目

木曜日

## 主菜

## 材料

チキンとキャベツのガーリック炒め

鳥モモ

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

キャベツ1/4

+たまねぎ1/2

## 副菜

## 材料

-

-

## サラダ

## 材料

ミニトマトとツナの塩昆布和えサラダ

ミニトマト

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

塩昆布

ツナ

## 汁物

## 材料

カットキャベツと卵のコンソメスープ

キャベツ1/4

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

202202

4週目

金曜日

## 主菜

## 材料

豚肉のうま照りのっけなす

豚コマ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/666-55-51V/)

なす

玉ねぎ1/2

## 副菜

## 材料

チルド惣菜

-

## サラダ

## 材料

アスパラとベーコンのホットサラダ

アスパラ

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/701100-7-61-1010-050)

ベーコン

## 汁物

## 材料

-

-

202202	4週目	場所など
肉・魚など		
鳥モモ		
豚バラ肉		
豚コマ		
卵		
焼きそば面		
はんぺん		
納豆		
野菜		
カットサラダ	3	
長芋		
キャベツ	1/2	
人参		
玉ねぎ	2	
アボカド	1	
ピーマン	1袋	
もやしミックス		
アスパラ		
ミニトマト		パルシステム
じゃがいも		
なす		
その他		
ベーコン	(余り)	
冷凍枝豆		
しらたき		
たけのこ千切り		
くだもの		
チンジャオロースの素		
塩昆布	(余り)	
チルド惣菜		
メモ		
妻：ベーコン余ってるよ～		
夫：焼きそばリピート！		