

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/aa197ebd-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/...>

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/...>

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/...>

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！