

202203

2週目

日曜日

主菜

材料

麻婆トマト豆腐

鳥ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/f646ee2f-2ce3-47d2-bb70->

トマト2

ねぎ

豆腐

離乳食用??

副菜1

材料

まぐろのサイコロステーキ

まぐろ

https://kosodate.pal-system.co.jp/recipe/recipe_1108/

離乳食用?

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202203

2週目

月曜日

主菜

材料

豆腐そぼろの麻婆ナス

鳥ひき肉追加

<https://www.kurashiru.com/recipes/76c5801f-e2b8-4f47->

なす2

ねぎ

豆腐

人参1/2

離乳食用？

副菜

材料

鮭のバター風味照り焼き

鮭

<https://www.kurashiru.com/recipes/b59029a8->

離乳食用？

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

-

-

202203

2週目

火曜日

主菜

材料

豚こまとれんこんの甘酢がらめ

豚バラ

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

レンコン小

水菜1/2

副菜

材料

豆腐にふんわり卵あんかけ

豆腐

<https://www.kurashiru.com/recipes/8d5e152e-784d-49de-b4d9>

卵

(カニカマ)

離乳食用？

サラダ

材料

カットサラダ

-

汁物

材料

-

-

202203

2週目

水曜日

主菜

材料

ガッツリ旨辛チキン

鳥モモ

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

玉ねぎ追加

副菜

材料

炒めるのは1分！水菜の炒め物

水菜1/2

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

卵

サラダ

材料

ナスとしらすのおひたし

ナス2?

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

しらす1/2

汁物

材料

-

ヨーグルト

-

離乳食用

202203

2週目

木曜日

主菜

材料

甘酢テリマヨチキン

鳥モモ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/2C...)

玉ねぎ追加

人参1/2

副菜

材料

お好み焼き

しらす1/2

<https://kosodate.pal-system.co.jp/>

キャベツ1/4?

人参少

離乳食用?

サラダ

材料

—

—

汁物

材料

キャベツのスープ

キャベツ

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

離乳食用?

202203

2週目

金曜日

主菜

材料

うまだれ豚キャベツ

豚バラ

<https://>

キャベツ1/4

副菜

材料

ほうれん草入りオムレツ

卵

<https://kosodate.pal->

(冷凍ほうれん草)

離乳食用？

サラダ

材料

トマトとアボカドのわさび和え

アボカド

<https://>

ミニトマト

汁物

材料

-

-

202203

2週目

場所など

肉・魚など

鳥モモ

豚バラ肉

鳥ひき肉

絹豆腐3p

卵

まぐろ

鮭

しらす

(冷凍する)

野菜

カットサラダ

3

トマト

2

キャベツ

1/2

ねぎ

玉ねぎ

2

アボカド

1

なす

1袋

レンコン

水菜

ミニトマト

パルシステム

人参

その他

冷凍枝豆

(冷凍人参)

(冷凍ほうれん草)

くだもの

(カニカマ)

ヨーグルト

メモ

妻：離乳食としてとりわけできそうなメニュー希望！

夫：じゃあ焼き魚いれるわ