

202203

3週目

日曜日

主菜

材料

鶏肉とれんこんのバター醤油炒め

鳥モモ

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

レンコン

弁当2個

副菜1

材料

鮭焼き

鮭1

-

(お惣菜)

離乳食用？

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

202203

3週目

月曜日

## 主菜

## 材料

しらすチャーハン

しらす

[https://kosodate.pal-system.co.jp/recipe/recipe\\_1261/](https://kosodate.pal-system.co.jp/recipe/recipe_1261/)

卵

玉ねぎ1/2

冷凍小松菜orほうれん草

離乳食用？

## 副菜

## 材料

厚揚げのしょうが焼き

厚揚げ

<https://delishkitchen.tv/recipes/166715700688191980>

## サラダ

## 材料

カットサラダ

## 汁物

## 材料

-

-

-

202203

3週目

火曜日

## 主菜

## 材料

ひき肉と小松菜のあんかけ焼きそば

鳥ひき肉

[https://www.instagram.com/p/  
CWmznuShuH1/](https://www.instagram.com/p/CWmznuShuH1/)

もやしミックス

焼きそば麺

## 副菜

## 材料

ちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
h56ced41bc404a54](https://www.kurashiru.com/recipes/h56ced41bc404a54)

## サラダ

## 材料

カットサラダ

-

## 汁物

## 材料

おぼろ豆腐とたまごの中華スープ

とうふ

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
202006184705060286](https://delishkitchen.tv/recipes/202006184705060286)

卵

離乳食用？

202203

3週目

水曜日

主菜

材料

チキン南蛮降臨

鳥モモ

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

玉ねぎ1/2

卵2

きゅうりなし

副菜

材料

鮭と小松菜のミルク煮

鮭2

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

小松菜

離乳食用

サラダ

材料

-

-

汁物

材料

-

ヨーグルト

-

離乳食用

202203

3週目

木曜日

## 主菜

## 材料

豆腐とひき肉のとろみ煮

鳥ひき肉

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

木綿豆腐

玉ねぎ追加

離乳食用？

## 副菜

## 材料

キャベツとえのきの胡麻和え

キャベツ1/4

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

えのき

白すりごま

## サラダ

## 材料

きゅうりとトマトの塩昆布和え

きゅうり

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

ミニトマト

塩昆布

## 汁物

## 材料

—

—

202203

3週目

金曜日

## 主菜

## 材料

ガリバタ！とろ卵豚キャベツ

豚バラ

[https://www.instagram.com/p/  
CcQWGC1BBig/](https://www.instagram.com/p/CcQWGC1BBig/)

キャベツ1/4

卵

## 副菜

## 材料

アボカドと豆腐の明太マヨ和え

木綿豆腐

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
202205100515700215](https://delishkitchen.tv/recipes/202205100515700215)

アボカド

明太子

## サラダ

## 材料

小松菜とツナのサラダ

小松菜

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
160020050140507050](https://delishkitchen.tv/recipes/160020050140507050)

ツナ

## 汁物

## 材料

-

-

202203	3週目	場所など
肉・魚など		
鳥モモ	2枚そのまま：南蛮用	
豚バラ肉	(余り)	
鳥ひき肉		
絹豆腐2p		
木綿豆腐2p		
卵		
鮭3		
しらす	(冷凍する)	
厚揚げ		
ちくわ		
焼きそば麺		
野菜		
カットサラダ	3	
小松菜	2	
キャベツ	1/2	
もやしミックス		
玉ねぎ	2	
アボカド	1	
えのき		
レンコン	大きめ	
きゅうり		
ミニトマト		パルシステム
その他		
白すりごま		
明太子		コストコの
(冷凍ほうれん草)	(冷凍小松菜)	
くだもの		
ツナ		
ヨーグルト		
(お惣菜)		
片栗粉		
メモ		
妻：チキン南蛮！	息子：鮭！	夫：特になし
日曜日に弁当を2個作る		