

202203

4週目

日曜日

主菜

材料

鶏もも肉とニラのコチュマヨ炒め

ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
152b2055-7587-4df0-8ea0-](https://www.kurashiru.com/recipes/152b2055-7587-4df0-8ea0-)

長ネギ

ニラ1/2

玉ねぎ

副菜1

材料

かれのいのピラフ風

かれい

[https://kosodate.pal-system.co.jp/
recipe/recipe_704/](https://kosodate.pal-system.co.jp/recipe/recipe_704/)

玉ねぎ1/2

離乳食用？

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202203

4週目

月曜日

主菜

材料

麻婆豆腐

ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/a8ae4ff9-da43-4266-8805->

絹豆腐

長ネギ

麻婆豆腐の素

副菜

材料

ナスのチーズ焼き

なす2

<https://www.kurashiru.com/recipes/f51519c1->

たまねぎ1/2

チーズ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

-

-

202203

4週目

火曜日

主菜

材料

れんこんの肉味噌炒め

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CX7i1LUD-cP/>

レンコン

人参1/3追加

副菜

材料

ニラ卵焼き

たまご3

<https://www.kurashiru.com/recipes/8151cc76-172c-418c-8287>

ニラ1/2

サラダ

材料

カットサラダ

-

汁物

材料

-

-

202203

4週目

水曜日

主菜

材料

豚肉と長芋のプルコギ風

豚コマ

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

玉ねぎ

長芋

ニラ1/2

副菜

材料

スパイシー しらすとエビのアヒージョ

エビ

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

しらす

エリンギ追加

サラダ

材料

-

-

汁物

材料

-

ヨーグルト

-

離乳食用

202203

4週目

木曜日

主菜

材料

厚揚げのすき焼き風そぼろあん

ひき肉

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

厚揚げ

玉ねぎ1/2追加

ニラ1/2

副菜

材料

—

—

サラダ

材料

絹ごし豆腐で白あえ

絹豆腐

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

冷凍ほうれん草

人参1/3

汁物

材料

味噌汁

(油揚げ)

—

202203

4週目

金曜日

主菜

材料

豚肉となすのオイスター炒め

豚コマ

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

なす3

玉ねぎ1/2追加

人参1/3追加

副菜

材料

おつまみに ガーリックバターしいたけ

しいたけ

<https://www.kurashiru.com/recipes/800-02-0-06-11-1020-01-20>

サラダ

材料

やみつきアボたまご

アボカド

<https://www.instagram.com/p/CMKxKyeDw0V/>

たまご2

汁物

材料

-

-

202203	4週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉		
豚コマ肉		
鳥モモ	(余り)	
絹豆腐2p		
エビ		ふるさと納税
卵		
かれい		
しらす	(半分冷凍)	
厚揚げ		
野菜		
カットサラダ	3	
にら	2	
しいたけ		
エリンギ		
玉ねぎ	4	
アボカド	1	
長芋		
レンコン	ふつう	
長ネギ	2	
なす		
人参		
その他		
麻婆豆腐の素		
(油揚げ)	(余り)	
冷凍ほうれん草		
くだもの		
ヨーグルト		
メモ		
妻：麻婆豆腐！	息子：チャーハン系！	夫：エビ！！