

202203

5週目

日曜日

主菜

材料

小松菜と豚肉の卵炒め

豚コマ

<https://www.kurashiru.com/recipes/56878d30-8938-48e0->

たまご

ニラ1/3

+玉ねぎ追加

小松菜

副菜1

材料

チルド惣菜

チルド惣菜

—

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202203

5週目

月曜日

主菜

材料

肉ニラもやしあんかけごはん

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CUI-e2WBRwv/>

もやしミックス

ニラ1/3

副菜

材料

枝豆としらすのアヒージョ

しらす1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/11368382-52be-490b->

冷凍枝豆

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

-

-

202203

5週目

火曜日

主菜

材料

鶏肉とれんこんの甘酢ごま炒め

鳥モモ

[https://www.instagram.com/p/
CX7i1LUD-cP/](https://www.instagram.com/p/CX7i1LUD-cP/)

レンコン

+水菜1/3追加

副菜

材料

油揚げのキムチピザ

油揚げ

[https://www.kurashiru.com/recipes/
c4b4444f-5cc5-4184-9b10](https://www.kurashiru.com/recipes/c4b4444f-5cc5-4184-9b10)

キムチ

チーズ

サラダ

材料

カットサラダ

-

汁物

材料

味噌汁

絹豆腐

—

202203

5週目

水曜日

主菜

材料

厚揚げの肉ニラのせ

豚コマ

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

厚揚げ

+たまねぎ追加

ニラ1/3

副菜

材料

冷凍餃子

冷凍餃子

—

サラダ

材料

ベーコンとしらすのシャキシャキ水菜サラダ

水菜1/3

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

ベーコン

しらす1/2

汁物

材料

-

-

202203

5週目

木曜日

主菜

材料

豚肉のチンジャオロース

豚コマ

—

ピーマン3

タケノコ水煮

青椒肉絲の素

副菜

材料

えのきの納豆キムチ和え

えのき

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

キムチ1/3

納豆

サラダ

材料

ごまたっぷり水菜の白和え

絹豆腐

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

水菜1/3

汁物

材料

—

—

202203

5週目

金曜日

主菜

材料

チキンとブロッコリーのガーリック塩炒め

鳥もも肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/Ckh5QhYhAa/)

冷凍ブロッコリー

Ckh5QhYhAa/

+玉ねぎ追加

副菜

材料

とろけるチーズとほうれん草の卵焼き

ベーコン

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/57515-dk-2524-4b08)

たまご

57515-dk-2524-4b08

冷凍ほうれん草

サラダ

材料

きゅうりとツナの旨辛和え

きゅうり

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/h2262cc4)

ツナ

h2262cc4

キムチ1/3

汁物

材料

-

-

202203	5週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉	(余り)	
豚コマ肉		
鳥モモ		
絹豆腐2p		
卵		
ベーコン		
しらす	(半分冷凍)	
厚揚げ		
納豆		
キムチ		
野菜		
カットサラダ	3	
にら	1	
ピーマン	3	
もやしミックス		
玉ねぎ	3	
水菜		
えのき		
レンコン	ふつう	
タケノコ水煮		
小松菜		
きゅうり		
その他		
(青椒肉絲の素)		
油揚げ		
冷凍ほうれん草		
くだもの		
冷凍枝豆		
チルド惣菜		
ピザ用チーズ	さしみ醤油	
冷凍餃子	めんつゆ	パセリ
ツナ	オイスターソース	粒マスタード
冷凍ブロッコリー	のりたまふりかけ	塩昆布
メモ		
妻：青椒肉絲	息子：	夫：アヒージョもう一回