

202204

1週目

月曜日

主菜

材料

至高の肉野菜炒め

豚コマ

<https://www.instagram.com/p/CheoA1111Vc1/>

もやしミックス

+人参1/4

副菜

材料

イカと長ネギの生姜しょうゆ炒め

イカ

<https://www.kurashiru.com/recipes/76c65004-c88c-480c->

長ネギ

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

-

-

202204

1週目

火曜日

主菜

材料

塩だれ回鍋肉

豚バラ

<https://www.instagram.com/p/Cbn85lnhsq1/>

キャベツ1/4

ピーマン3

副菜

材料

トースターでちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

<https://www.kurashiru.com/recipes/b56eded4-bc40-4a54->

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

-

-

202204

1週目

水曜日

主菜

材料

キャベツと鶏肉のトマト煮

鳥モモ

<https://www.kurashiru.com/recipes/8840800>

キャベツ1/4

たまねぎ

トマト缶

副菜

材料

明太ポテトサラダ

じゃがいも

<https://www.kurashiru.com/recipes/617edc70-5e6b-4700-befe>

明太子

サラダ

材料

—

-

汁物

材料

果物ゼリー

果物ゼリー

—

202204

1週目

木曜日

主菜

材料

昔ながらのポークカレー

豚コマ

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

人参1/2

玉ねぎ

じゃがいも2

カレーの素

副菜

材料

—

—

サラダ

材料

ミニトマト

ミニトマト

—

汁物

材料

キャベツのシンプルスープ

キャベツ少

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

202204

1週目

金曜日

主菜

材料

豚バラと春キャベツのうま塩スープ煮

豚ばら

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

キャベツ1/4

副菜

材料

エビとアボカドのゴロゴロガーリック炒め

えび

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

アボカド

ミニトマト5

サラダ

材料

シーチキンとほうれん草の塩昆布和

ほうれん草

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

ツナ

塩昆布

汁物

材料

—

—

202204

1週目

土曜日

主菜

材料

とろけるチーズタッカルビ

鳥モモ

<https://www.instagram.com/p/CbhWN9lr-a8/>

キャベツ1/4

たまねぎ

+人参1/4

副菜1

材料

ブロッコリーとウィンナーの簡単炒め

ウィンナー

<https://www.kurashiru.com/recipes/01d5b2b1-9bbd-4c98->

冷凍ブロッコリー

卵

副菜2

材料

チルドのサラダ

汁物

材料

—

202204	1週目	場所など
肉・魚など		
豚バラ		
豚コマ肉		
鳥モモ	(余り)	
えび		ふるさと
卵		
イカ		
ちくわ		
野菜		
カットサラダ	2	
キャベツ	1玉	
ピーマン	3	
もやしミックス		
玉ねぎ	3	
ほうれん草		
ネギ		
じゃがいも	4	
人参		
アボカド		
ミニトマト		palsystem
その他		
カレーの素	(余り)	
冷凍ブロッコリー		
くだものゼリー		
チルドのサラダ		
トマト缶		
明太子		(コストコの)
めんつゆ	バナナ	キウイ
お酢	お茶パック	
メモ		
妻：カレー余ってるよ	息子：	夫：エビ！エビ！エビ！