

202204

2週目

日曜日

主菜

材料

至高のピーマンの肉詰め

合挽き肉

<https://www.instagram.com/p/CcCu1VRpWPh/>

玉ねぎ1/2

ピーマン4

副菜1

材料

ボイルホタルイカのアヒージョ

ホタルイカ

<https://www.kurashiru.com/recipes/dca88970-9aa9-4385-8ee2-1d3dd3c0>

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202204

2週目

月曜日

主菜

材料

スタミナ豚キムチ

豚コマ

<https://www.instagram.com/p/C7Ts0FcPGon/>

ニラ1/2

もやし

副菜

材料

電子レンジでお手軽！あさりの酒蒸し

あさり

<https://www.kurashiru.com/recipes/4f4bc1f6->

しめじ

サラダ

材料

カットサラダ

汁物

材料

-

-

-

202204

2週目

火曜日

主菜

材料

あっさりコクうま！塩焼きそば

豚バラ

<https://www.instagram.com/p/Cb17CjM-WF4/>

もやしミックス

+人参1/2

やきそば

副菜

材料

しらすとネギの卵焼き

しらす

<https://www.kurashiru.com/recipes/5c577b02-d7e1-4dfe-997>

たまご

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

-

-

202204

2週目

水曜日

主菜

材料

♡成形なしのハンバーグライス♡

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CPkx7TtL7/>

玉ねぎ

ピーマン2

人参1/2

副菜

材料

ごま油キムチの冷奴

豆腐

<https://delishkitchen.tv/recipes/14228622622622222>

キムチ

サラダ

材料

アスパラのおかかバター炒め

アスパラ

<https://delishkitchen.tv/recipes/214222217542266225>

汁物

材料

—

—

—

202204

2週目

木曜日

主菜

材料

厚揚げと小松菜のそぼろあんかけ

ひき肉

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

厚揚げ

小松菜

副菜

材料

たけのこのみそバター焼き

たけのこ

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

サラダ

材料

ミニトマト

ミニトマト

—

汁物

材料

ほっこりオニオンスープ

玉ねぎ1/2

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

202204

2週目

金曜日

主菜

材料

焼肉のたれで！ふわたま豚キムチ

豚ばら

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CcDlWLEr8k/)

ニラ1/2

玉ねぎ

卵

キムチ

焼肉のたれ

副菜

材料

焼いて和えるエビマヨ

えび

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

サラダ

材料

ツナとアボカドのチーズ焼き

アボカド

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

ツナ

チーズ

汁物

材料

—

—

202204	2週目	場所など
肉・魚など		
豚バラ		
豚コマ肉		
ひき肉		
えび		ふるさと
卵		
ホタルイカ		
あさり		
しらす		
野菜		
カットサラダ	3	
ニラ		
ピーマン	2袋	
もやしミックス		
玉ねぎ	3	
しめじ		
アスパラ		
たけのこ		
小松菜		
人参		
アボカド		
ミニトマト		palsystem
その他		
やきそば		
絹豆腐2p		
キムチ		
厚揚げ		
(ツナ)		
(チーズ)		納豆
焼肉のたれ	バナナ	牛乳
お茶パック	マヨネーズ	炊き込みご飯の素
メモ		
妻：ホタルイカ食べたい！	子：	夫：エビマヨ食べたい！