

202204

3週目

日曜日

主菜

材料

れんこんとひじきのつくね

鳥ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
1c65b374-a7c3-45b0-](https://www.kurashiru.com/recipes/1c65b374-a7c3-45b0-)

レンコン

ひじき

副菜1

材料

菜の花とホタルイカの和風ペペロン炒め

ホタルイカ

[https://oceans-nadia.com/user/
148150/recipe/433774](https://oceans-nadia.com/user/148150/recipe/433774)

菜の花？

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202204

3週目

火曜日

主菜

材料

揚げない！鶏肉となすの揚げ出し

鳥モモ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CeC7riQwmp/)

ナス3

CeC7riQwmp/

大根1/8

副菜

材料

ナスのチーズ焼き

ナス2

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/f51510-1)

チーズ

f51510-1

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

-

-

202204

3週目

水曜日

主菜

材料

炊飯器で鶏肉と大根のとろとろ煮

鳥元手羽

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/04f00017-05fd-4c72-858f-8b8200560)

大根1/2

たまご

副菜

材料

厚揚げ焼きの香味甘辛酢タレ

厚揚げ

[https://oceans-nadia.com/user/](https://oceans-nadia.com/user/447220/recipe/420027)

サラダ

材料

ごまたっぷりほうれん草としらすの白だし和え

しらす1/2

[https://oceans-nadia.com/user/](https://oceans-nadia.com/user/174775/recipe/285682)

ほうれん草

汁物

材料

—

—

—

202204

3週目

木曜日

主菜

材料

ごはんがすすむ！とろみ親子煮

鳥モモ

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

玉ねぎ

卵

副菜

材料

みそマヨしらすの はんぺんピザ

はんぺん

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

しらす1/2

サラダ

材料

大根とカニカマのマヨネーズソースサラダ

大根1/8

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

カニカマ

汁物

材料

—

—

202204

3週目

金曜日

主菜

材料

ポン酢de簡単油淋鶏

鳥モモ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CeLQjF3Bpoo/)

ネギ

CeLQjF3Bpoo/

副菜

材料

サバと大根の煮物

鯖缶

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

大根1/4

dk47c02d4d71420f0000

ネギ

サラダ

材料

アボカド・トマト・ツナのわさび醤油マヨ

アボカド

<https://oceans-nadia.com/user/>

ツナ

200222/recipe/422202

ミニトマト

汁物

材料

—

—

202204	3週目	場所など
肉・魚など		
鳥もも肉		
鳥ひき肉		
鳥元手羽		
卵		
ホタルイカ		
しらす		
野菜		
カットサラダ	2	
レンコン		
なす	5本	
大根	1本	
玉ねぎ	1	
ほうれんそう		
ネギ	2	
菜の花		
人参		
アボカド		
ミニトマト		palsystem
その他		
はんぺん		みりん
カニカマ		コチュジャン
鯖缶		オリーブオイル
厚揚げ		白だし
(ツナ)		にんにくチューブ
(チーズ)		豆乳
(ひじき)	ぷちグルト	納豆
粉末寒天	1オチーズ	チョコシリアル
メモ		
妻：ひじきのハンバーグ！	子：	夫：ホタルイカもう一回！