

202204

4週目

日曜日

## 主菜

## 材料

とろーりきのこの和風煮込みハンバーグ

ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
1df774e4-](https://www.kurashiru.com/recipes/1df774e4-)

えのき

しめじ1/2

玉ねぎ1/2

## 副菜1

## 材料

あさりとじゃがいものアヒージョ

あさり

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
321959130019398073](https://delishkitchen.tv/recipes/321959130019398073)

じゃがいも2

+しめじ1/2

## 副菜2

## 材料

カットサラダ

## 汁物

## 材料

—

202204

4週目

月曜日

主菜

材料

大根と厚揚げの肉味噌そぼろあん

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CaQZ-LYhpiC/>

大根1/3

厚揚げ

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/h56edcd4-bc40-4a54>

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

—

—

202204

4週目

火曜日

## 主菜

## 材料

かんたん麻婆豆腐

ひき肉

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

絹豆腐

ねぎ

麻婆豆腐の素

## 副菜

## 材料

お豆腐とほうれん草のあんかけ

絹豆腐

<https://oceans-nadia.com/user/11375/>

冷凍ほうれん草

人参1/2

## サラダ

## 材料

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

-

-

202204

4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/CDtu7TphL7/>

玉ねぎ3/4

人参1/2

ピーマン3

## 副菜

## 材料

—

—

## サラダ

## 材料

コンソメポテトサラダ

じゃがいも2

<https://delishkitchen.tv/recipes/155587812001861267>

玉ねぎ1/4

ハム

## 汁物

## 材料

大根と玉ねぎの味噌汁

たまねぎ1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/278066710424626062>

大根少し?

202204

4週目

木曜日

主菜

材料

豚丼

豚ロース

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

玉ねぎ1

副菜

材料

イカと大根の煮物

大根1/3

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

冷凍イカ

サラダ

材料

大根ときゅうりのツナマヨサラダ

大根1/3

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

ツナ

きゅうり

+ハム?

汁物

材料

—

—

| 202204            | 4週目      | 場所など   |
|-------------------|----------|--------|
| 肉・魚など             |          |        |
| 合挽き肉              |          |        |
| 豚ロース              |          |        |
| 厚揚げ               |          |        |
| ちくわ               |          |        |
| 卵                 |          |        |
| ハム                |          |        |
| 冷凍イカ              |          |        |
| メカジキ              |          |        |
| 野菜                |          |        |
| カットサラダ            | 3        |        |
| じゃがいも             | 4        |        |
| えのき               |          |        |
| 大根                | 1本       |        |
| 玉ねぎ               | 3        |        |
| しめじ               |          |        |
| (ネギ)              | 1        |        |
| ピーマン              | 3個       |        |
| きゅうり              |          |        |
| (人参)              |          |        |
|                   |          |        |
|                   |          |        |
| その他               |          |        |
| 絹豆腐2p             |          |        |
|                   |          |        |
|                   |          | ひきわり納豆 |
|                   |          | 焼き海苔   |
| (ツナ)              |          | 酢      |
| (あさり)             | 余り       | 粉チーズ   |
| (冷凍ほうれん草)         | 余り       | パン粉    |
| メモ                |          |        |
| 妻：麻婆豆腐の素余ってるよ     | 子：メカジキ試す | 夫：     |
| 金曜祝日は料理作りたくないとのこと |          |        |