

202204

4週目

日曜日

主菜

材料

すぐでき！麻婆もやし

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CcoTzr8Pqs3/>

もやしミックス

+玉ねぎ1/2

副菜1

材料

焼き魚

—

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

豚肉とモヤシのレンジ蒸し

豚バラ肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/f651e0eb-175f-49bf-a7ee>

もやしミックス

+玉ねぎ1/2

副菜

材料

ふわふわ 納豆ねぎ焼き

納豆

<https://www.kurashiru.com/recipes/eff4e228-0cfd-44e5-b96e>

ネギ

卵

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

具がたくさん 冷やし中華

中華麺

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

きゅうり

トマト

ハム

卵

副菜

材料

ドイツ人直伝のジャーマンポテト

じゃがいも2

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

ソーセージ

サラダ

材料

チルドサラダ

—

汁物

材料

—

—

202204

4週目

金曜日

主菜

材料

焼肉のたれdeペッパーライス

豚バラ

<https://www.instagram.com/p/Cw-i9U5E-2A/>

玉ねぎ

コーン

小ネギ

副菜

材料

エビとアボカドのゴロゴロガーリック炒め

エビ

<https://www.kurashiru.com/recipes/22428850-6627-424b-b1f7>

アボカド

ミニトマト

サラダ

材料

-

-

汁物

材料

-

-

202204

4週目

土曜日

主菜

材料

冷やしラーメン

サッポロ一番塩

<https://tokubai.co.jp/news/articles/276>

ミニトマト

水菜

卵

副菜

材料

冷凍餃子

—

サラダ

材料

さっぱり ハムと水菜のマヨポンサラダ

水菜

<https://www.kurashiru.com/recipes/486702cc-2078-4cb0>

ハム

汁物

材料

—

—

—

202204	4週目	場所など
肉・魚など		
(合挽き肉)	余り	
豚バラ		
卵		
(ハム)	余り	
納豆		
(ソーセージ)	余り	
野菜		
カットサラダ	2	
じゃがいも	2	
もやしミックス	2	
水菜		
玉ねぎ	2	
アボカド		
ネギ	1	
トマト	1	
きゅうり		
ミニトマト		Palsystem
その他		
冷凍餃子		
エビ	(ふるさと)	
サッポロ一番塩		
(コーン缶)		
焼き魚		
チルド野菜		
メモ		
妻：冷やし中華！	子：	夫：冷やしラーメン！
火曜日と木曜日は料理お休み		