

202205

2週目

日曜日

主菜

材料

なす入り油淋鶏(ユーリンチー)

鳥もも肉

<https://www.instagram.com/p/CcItF9aPOes/>

なす3本

ねぎ

副菜1

材料

お出汁が染みて美味しい！卵巾着煮

油揚げ

<https://www.kurashiru.com/recipes/5cde15c7-1b4b-4ebd->

卵

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202205

2週目

月曜日

主菜

材料

コクうま！Wソース焼きそば

豚コマ

<https://www.instagram.com/p/CeBCC0taDeIM/>

もやしミックス

+キャベツ

焼きそば麺

副菜

材料

ほうれん草と油揚げのお浸し

油揚げ

<https://delishkitchen.tv/recipes/207025702225548922>

冷凍ほうれん草

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

—

—

202205

2週目

火曜日

主菜

材料

豚バラナムルごはん

豚バラ

<https://www.instagram.com/p/Cc2uThQDdU0/>

小松菜

人参1/2

副菜

材料

—

—

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

キャベツとベーコンのスープ

キャベツ

<https://delishkitchen.tv/recipes/14242502808502025>

ベーコン

202205

2週目

水曜日

主菜

材料

鶏もも肉と長ねぎの胡麻マヨ炒め

鳥モモ

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

ネギ

+玉ねぎ

副菜

材料

しらす油揚げ

しらす

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

油揚げ

サラダ

材料

なすの浅漬け

なす2本

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

汁物

材料

油揚げの味噌汁

油揚げ

—

202205

2週目

木曜日

主菜

材料

豚肉と残り野菜の味噌バター炒め

豚バラ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/Ccc2w0D18/)

キャベツ

Ccc2w0D18/

人参1/2

副菜

材料

冷凍枝豆

—

サラダ

材料

—

—

汁物

材料

きのこのクリームスープ

まいたけ

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

しめじ

707-11050

ベーコン

牛乳

202205

2週目

金曜日

主菜

材料

基本の親子丼

鳥モモ

[https://www.kurashiru.com/recipes/
024b9c1f](https://www.kurashiru.com/recipes/024b9c1f)

玉ねぎ

副菜

材料

えびのベーコン巻き

エビ

[https://delishkitchen.tv/recipes/
140216100000502500](https://delishkitchen.tv/recipes/140216100000502500)

ベーコン

サラダ

材料

クリーミーかぼちゃサラダ

かぼちゃ

[https://www.kurashiru.com/recipes/
0254d28b-fc26-4fd2-c2f2](https://www.kurashiru.com/recipes/0254d28b-fc26-4fd2-c2f2)

汁物

材料

-

-

202205	2週目	場所など
肉・魚など		
(豚コマ)	余り	
豚バラ		
鳥モモ		
(しらす)	あまり	
卵		
ベーコン		
油揚げ		
野菜		
カットサラダ	3	
かぼちゃ		
もやしミックス		
小松菜		
玉ねぎ	2	
人参		
ネギ	2	
まいたけ		
しめじ		
なす	5本	
キャベツ	1/2	
その他		
(冷凍ほうれん草)	余り	
エビ	(ふるさと)	
焼きそば麺		
(冷凍枝豆)	余り	
生クリーム		
牛乳		
		ひきわり納豆
メモ		
妻：	子：親子丼食べる？	夫：