

202205

3週目

日曜日

主菜

材料

甘酢テリマヨチキン

鳥モモ

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

+たまねぎ

+人参1/4

副菜1

材料

ネギトロ

—

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202205

3週目

月曜日

主菜

材料

10分で出来る！豚キムチ焼きそば

ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/c904d0df-922f-4551>

キムチ2/3

焼きそば麺

副菜

材料

緑のニラチヂミ

ニラ1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/c202e67e-c2e7-4022-918e>

薄力粉

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

—

—

202205

3週目

火曜日

主菜

材料

ごはんがすすむ！豚肉となすの生姜焼き

豚バラ

<https://www.instagram.com/p/CdRjA-Su2p/>

ナス3本

たまねぎ

副菜

材料

(余りの冷食)

—

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

大根とにんじんの味噌汁

人参1/4

<https://delishkitchen.tv/recipes/225224758145164207>

(大根)

202205

3週目

水曜日

主菜

材料

鶏もも肉と大根の照り煮

鳥モモ

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

大根1/4

+人参1/2

副菜

材料

ニラたっぷり玉子焼き

卵

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

ニラ 少し

サラダ

材料

大根とツナのマヨポンサラダ

大根1/8

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

ツナ

鰹節

汁物

材料

—

—

202205

3週目

木曜日

主菜

材料

牛ひき肉のハヤシライス

ひき肉

[https://delishkitchen.tv/recipes/
204024726441606614](https://delishkitchen.tv/recipes/204024726441606614)

たまねぎ

しめじ

トマトジュース無塩

副菜

材料

優しい味！豆腐の白和え

木綿豆腐

[https://www.kurashiru.com/recipes/
20204117](https://www.kurashiru.com/recipes/20204117)

冷凍ほうれん草

サラダ

材料

アボカドとトマトのナムル

アボカド

[https://delishkitchen.tv/recipes/
202045780206500040](https://delishkitchen.tv/recipes/202045780206500040)

ミニトマト

汁物

材料

202205

3週目

金曜日

主菜

材料

具沢山！ゆる辛キムチチゲ

ブタバラ

[https://www.instagram.com/p/
CdU4hQ-DFeQ/](https://www.instagram.com/p/CdU4hQ-DFeQ/)

ニラ1/2

ネギ

木綿豆腐

キムチ1/3

+人参1/4

副菜

材料

ナスの甘酢がらめ

なす2本

[https://www.instagram.com/p/
CdG7Q-B-7-1/](https://www.instagram.com/p/CdG7Q-B-7-1/)

サラダ

材料

基本のカプレーゼ

ミニトマトで代用

[https://delishkitchen.tv/recipes/
222425668621462140](https://delishkitchen.tv/recipes/222425668621462140)

モッツァレラチーズ

汁物

材料

-

-

202205	3週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉		
豚バラ		
鳥モモ		
卵		
ネギトロ		
木綿豆腐2p		
キムチ		
野菜		
カットサラダ	3	
ニラ		
大根	1/2	
しめじ		
玉ねぎ	2	
(人参)		
ネギ	1	
アボカド		
なす	5本	
ミニトマト		Palsystem
その他		
(冷凍ほうれん草)	余り	
トマトジュース無塩		
焼きそば麺		鮭(子ども用)
モッツァレラチーズ		お酒
		醤油
		鰹節
		マヨネーズ
		薄力粉
メモ		
妻：	子：鮭	夫：ネギトロ～