

202205

4週目

日曜日

主菜

材料

鶏ひき肉となすのしそ炒め

鳥ひき肉

[https://delishkitchen.tv/recipes/
221505409347749080](https://delishkitchen.tv/recipes/221505409347749080)

ナス3本

大葉

副菜1

材料

ちくわと大葉の和風タマゴサラダ

ちくわ

[https://www.kurashiru.com/recipes/
4a84a0ea-37c5-4e05-](https://www.kurashiru.com/recipes/4a84a0ea-37c5-4e05-)

卵

大葉

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202205

4週目

水曜日

主菜

材料

基本の麻婆豆腐

ひき肉

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

木綿豆腐

長ネギ

副菜

材料

木綿豆腐の土佐焼き

木綿豆腐

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

サラダ

材料

ツナ入りでコク旨♪かぼちゃのデリサラダ

かぼちゃ

<https://oceans-nadia.com/user/11064/>

ツナ

きゅうりなし

玉ねぎなし

汁物

材料

—

—

202205

4週目

木曜日

主菜

材料

鶏もも肉のチーズトマト煮込み

鳥モモ

[https://delishkitchen.tv/recipes/
118708858607132000](https://delishkitchen.tv/recipes/118708858607132000)

+たまねぎ

+しめじ

ホールトマト缶

副菜

材料

簡単副菜 ツナと小松菜の和え物

小松菜

[https://www.kurashiru.com/recipes/
8e7ebdbf-757e-4fc6-9ff1](https://www.kurashiru.com/recipes/8e7ebdbf-757e-4fc6-9ff1)

しいたけ1/2袋

ツナ

サラダ

材料

ミニトマトときゅうりの胡麻和え

きゅうり

[https://oceans-nadia.com/user/12091/
recipe/425862](https://oceans-nadia.com/user/12091/recipe/425862)

ミニトマト

汁物

材料

202205

4週目

金曜日

主菜

材料

鶏ひき肉とひじきのしょうがつくね

鳥ひき肉

[https://delishkitchen.tv/recipes/
205464410402062504](https://delishkitchen.tv/recipes/205464410402062504)

+玉ねぎ1/2

乾燥ひじき

副菜

材料

ナスとエビのオイスターソース炒め

なす2本

[https://www.kurashiru.com/recipes/
50240027_4586_406_0600](https://www.kurashiru.com/recipes/50240027_4586_406_0600)

エビ

サラダ

材料

ミニトマト

ミニトマト (あまり)

—

汁物

材料

しいたけの中華スープ

しいたけ1/2袋

[https://www.kurashiru.com/recipes/
71005410_502_41011027](https://www.kurashiru.com/recipes/71005410_502_41011027)

+玉ねぎ1/2

202205

4週目

土曜日

主菜

材料

冷やしかき玉明太そうめん

そうめん

<https://delishkitchen.tv/recipes/256027516621605722>

明太子

副菜

材料

冷凍餃子

冷凍餃子

—

サラダ

材料

チルドサラダ

チルドサラダ

—

汁物

材料

—

—

202205	4週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉	あまり	
鳥ひき肉		
鳥モモ	あまり	
卵		
えび	ふるさと納税	
木綿豆腐2p		
ちくわ		
野菜		
カットサラダ	1	
大葉		
小松菜		
しめじ		
玉ねぎ	2	
しいたけ		
ネギ	1	
かぼちゃ		
きゅうり		
なす	5本	
ミニトマト		Palsystem
その他		
(そうめん)		
ホールのトマト缶		
(冷凍餃子)		
(チルドサラダ)		
		鶏ガラ
(乾燥ひじき)		コンソメ
(ツナ)		ごま
メモ		
妻：	子：かぼちゃのサラダ！	夫：
月曜・火曜は料理なし		