

202207

1週目

日曜日

主菜

材料

麻婆もやし

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CcoTzr8Pqs3/?hl=ja>

もやしミックス

副菜1

材料

—

—

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

202207

1週目

月曜日

主菜

材料

鯖缶で簡単！冷や汁そうめん

そうめん

<https://gucci-fuufu.com/2021/08/01/mackerel-can-somen/>

鯖缶

きゅうり

ネギ追加

土曜でもOK

副菜

材料

—

—

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

—

—

202207

1週目

木曜日

主菜

材料

豚バラとナスのみぞれごまポン酢

豚バラ

<https://www.instagram.com/p/Cout2V5E4V4/>

ナス3

大根

副菜

材料

ちくわとじゃがいものカリッとのもり塩

ちくわ

<https://www.instagram.com/p/CfG-DDV-fc7/>

じゃがいも2

サラダ

材料

—

—

汁物

材料

ツナと野菜のコンソメスープ

大根?

<https://oceans-nadia.com/user/426641/recipe/427068>

人参?

玉ねぎ?

202207

1週目

水曜日

主菜

材料

冷やし中華

きゅうり

トマト

卵

ハム

副菜

材料

焼き鮭

骨なし鮭

—

サラダ

材料

無限棒ナスサラダ

ナス2

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

ツナ

きゅうり

汁物

材料

—

—

202207

1週目

金曜日

主菜

材料

厚揚げの香味みそそぼろ炒め

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/Cc9ITuBvC7U/>

厚揚げ

ねぎ

副菜

材料

かぼちゃのチーズマヨサラダ

かぼちゃ

<https://www.kurashiru.com/recipes/7200-107-0505-1017-0661>

ハム

ヨーグルト

サラダ

材料

—

—

汁物

材料

ツナと野菜のコンソメスープ

大根?

<https://oceans-nadia.com/user/426641/recipe/427068>

人参?

玉ねぎ?

202207	1週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉	あまり	
豚バラ		
鮭		
厚揚げ		
卵		
ハム		
ちくわ		
野菜		
カットサラダ	2	
大根	小	
じゃがいも	2	
人参		
玉ねぎ	1	
トマト		
ネギ	2	
小ねぎ		
きゅうり	袋	
なす	5本	
かぼちゃ		
もやしミックス		
その他		
(そうめん)		
鯖缶		
ヨーグルト		
無塩コンソメ		
冷やし中華		
(ツナ)		
メモ		
妻：冷やし中華！	子：コンソメスープ！	夫：そうめん！
火曜は料理なし		