

202207

2週目

日曜日

## 主菜

## 材料

豚こま切れ肉とレタスのオイスター炒め

ブタコマ

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
fef7206f-507f-4387-](https://www.kurashiru.com/recipes/fef7206f-507f-4387-)

レタス1/2

## 副菜1

## 材料

—

—

## 副菜2

## 材料

カットサラダ

## 汁物

## 材料

大根と卵のお味噌汁

大根

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
93570e7e-](https://www.kurashiru.com/recipes/93570e7e-)

卵

202207

2週目

月曜日

## 主菜

## 材料

ツナコーンたっぷり 彩りサラダうどん

うどん

<https://www.kurashiru.com/recipes/f40d16e7-fce2-4402-9fd2>

コーン

ミニトマト

レタス1/2

ツナ

## 副菜

## 材料

—

—

## サラダ

## 材料

ほうれん草とベーコン入りポテトサラダ

じゃがいも

<https://www.kurashiru.com/recipes/9ee40e55-61e0-45fa-b7ee>

冷凍ほうれん草

ベーコンなし

## 汁物

## 材料

—

—

202207

2週目

火曜日

主菜

材料

ひき肉とピーマンのうまだれごはん

ひき肉

[https://www.instagram.com/p/Cd6n58uw\\_Ou/2hl-ia](https://www.instagram.com/p/Cd6n58uw_Ou/2hl-ia)

ピーマン3個

玉ねぎ

卵

副菜

材料

トースターでちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

[https://www.kurashiru.com/recipes/b56ced4\\_ba40\\_4a54](https://www.kurashiru.com/recipes/b56ced4_ba40_4a54)

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

お手軽 ほっこりオニオンスープ

玉ねぎ

[https://www.kurashiru.com/recipes/e6e552ba\\_eb20\\_4f2e\\_e772](https://www.kurashiru.com/recipes/e6e552ba_eb20_4f2e_e772)

202207

2週目

水曜日

主菜

材料

鶏肉とズッキーニのみそ炒め

とりもも

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

ズッキーニ

たまねぎ追加

副菜

材料

枝豆のペペロンチーノ風

枝豆

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

サラダ

材料

オクラととうもろこしのツナマヨ和え

オクラ

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

ツナ

コーン

汁物

材料

—

—

202207

2週目

木曜日

主菜

材料

うま辛鶏もも肉のナス炒め

とりもも

<https://www.kurashiru.com/recipes/224245cb-2b26-445e-9962>

ナス3

ピーマンあまり

副菜

材料

ガーリックはんぺん

はんぺん

<https://delishkitchen.tv/recipes/172804605442200071>

サラダ

材料

無限棒ナスサラダ

ナス：あまり

<https://oceans-nadia.com/user/510226/recipe/420556>

きゅうり

ツナ缶

汁物

材料

玉ねぎとにんじんの中華スープ

たまご

<https://www.kurashiru.com/recipes/22-0507-2-1b-444>

たまねぎ

人参

202207

2週目

金曜日

主菜

材料

鶏肉とじゃがいもの味噌炒め

とりもも

<https://delishkitchen.tv/recipes/149789761815445078>

アスパラ

じゃがいも2

副菜

材料

冷凍シュウマイ

冷凍シュウマイ

—

サラダ

材料

しらすとほうれん草のごま和え

冷凍ほうれん草

<https://delishkitchen.tv/recipes/200050175764570455>

しらす

汁物

材料

たまごたっぷり えびスープ

えび

<https://www.kurashiru.com/recipes/74740220-8002-4d5c>

たまご

202207	2週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉	あまり	
豚コマ		
鳥モモ		
鮭		
卵		
はんぺん		
えび		ふるさと
ちくわ		
野菜		
カットサラダ	2	
大根	あまり	
じゃがいも	4	
レタス		
玉ねぎ	2	あまり
ミニトマト		
ピーマン	1袋	
ズッキーニ		
オクラ		
なす	5本	
きゅうり	あまり？	
アスパラ		
その他		
冷凍うどん		
冷凍ほうれん草		
冷凍枝豆		
冷凍シューマイ		
		ヨーグルト
(しらす)	あまり	ひきわり納豆
(コーン)		鮭
(ツナ)		ごま油
メモ		
妻：サラダうどん	子：スープ	夫：
棒ナスサラダ リピート！		