

202207

3週目

日曜日

主菜

材料

トマト缶で！簡単野菜たっぷりカレー

ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
38dad214-c7b0-4797-a63c-](https://www.kurashiru.com/recipes/38dad214-c7b0-4797-a63c-)

ナス2

ズッキーニ

パプリカ

トマト缶

お弁当2

副菜1

材料

醤油バターで長芋のステーキ

長いも

[https://www.kurashiru.com/recipes/
0331c75b-ff6e-489e-](https://www.kurashiru.com/recipes/0331c75b-ff6e-489e-)

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

—

202207

3週目

火曜日

主菜

材料

とうもろこしのバター醤油ピラフ

とうもろこし

<https://www.instagram.com/p/CfeyrleD5U4/>

ごはん

子ども用味付け

副菜

材料

エビとズッキーニの中華風炒め

エビ

<https://www.kurashiru.com/recipes/772e2ef2-fc9b-458e-b267>

ズッキーニ

エリンギに変更

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

卵とわかめの中華風スープ

たまご

<https://delishkitchen.tv/recipes/206240827401052202>

わかめ

202207

3週目

水曜日

主菜

材料

ズッキーニとチキンのトマト煮込み

とりもも

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

ズッキーニ

トマト1

たまねぎ追加

副菜

材料

—

—

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/>

ツナ

コーン2/3

汁物

材料

はんぺんとコーンの中華スープ

コーン1/3

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

はんぺん

わかめ

202207

3週目

木曜日

主菜

材料

包まない餃子

ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/1ef91ef92-eb65-4b00-a260>

キャベツ1/4

(ニラなし)

子ども用味付け

副菜

材料

キャベツとえのきの胡麻和え

キャベツ

<https://delishkitchen.tv/recipes/145448224215480482>

えのき

サラダ

材料

大根サラダ

だいこん

<https://oceans-nadia.com/user/502166/recipe/420006>

汁物

材料

—

—

202207

3週目

金曜日

主菜

材料

揚げない！鶏肉となすの揚げ出し

とりもも

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

ナス3

大根 小

副菜

材料

冷凍焼きおにぎり

—

サラダ

材料

大根ときゅうりのやみつきサラダ

大根

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/121400001102005025)

きゅうり

汁物

材料

大根とジャガイモの味噌汁

大根

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

ジャガイモ1

202207	3週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉		
鳥モモ		
鮭		
卵		
はんぺん		
えび		ふるさと
野菜		
カットサラダ	2	
大根	小	
じゃがいも	1	
パプリカ		
キャベツ		
トマト		
ピーマン	1袋	
ズッキーニ	3	
オクラ		
なす	5本	
きゅうり	1	
長芋		
エリンギ		
えのき		
たまねぎ	1	
その他		
トマト缶		
(わかめ)		ヨーグルト
(しらす)	あまり	ひきわり納豆
コーン		
ツナ		ごま油
メモ		
妻：夏野菜カレー	子：チャーハン？	夫：オクラサラダリピート！
月曜日はテイクアウトデー		