

202207

4週目

月曜日

主菜

材料

ピーマンの肉詰め

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CfiLUDTLJIA/>
2bL-ic

ピーマン3

たまねぎ

えのき1/2

副菜

材料

納豆おやき

納豆

<https://www.kurashiru.com/recipes/2224e988-51eb-4e01-a482>

じゃがいも

のり

(ネギなし)

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

汁物

材料

はんぺん味噌汁

はんぺん1

<https://delishkitchen.tv/recipes/278068062645702410>

えのき1/2

202207

4週目

火曜日

主菜

材料

なすと豚肉の味噌煮

豚コマ

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

ナス2

大根1/2

副菜

材料

ズッキーニとえびの甘辛マヨ炒め

エビ

<https://delishkitchen.tv/recipes/255741012611622875>

ズッキーニ

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

大根と卵のお味噌汁

たまご

<https://www.kurashiru.com/recipes/02570e7e>

わかめ

大根1/4

人参1/4

202207

4週目

水曜日

主菜

材料

豚ピーマンのとろ卵炒め

豚コマ

<https://www.instagram.com/p/Cf->

ピーマン2

卵

副菜

材料

はんぺんとベーコンのバター炒め

はんぺん

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

ベーコン

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

大根と卵のお味噌汁

たまご

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

わかめ

大根1/4

人参1/4

202207

4週目

木曜日

主菜

材料

茄子と小松菜のやみつき丼

ひき肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/Cs0D7dMLN1C/)

小松菜

Cs0D7dMLN1C/2h1...

ナス2

副菜

材料

鮭の味噌マヨレンジ蒸し

鮭

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

しめじ

187-h00-0h07-4-20-0h00-12h100f4

舞茸

エリンギなし

サラダ

材料

かぼちゃとベーコンの卵サラダ

かぼちゃ（冷凍？）

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

ベーコン

200672002258545240

たまご

汁物

材料

はんぺん味噌汁

はんぺん

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

えのき1/2

278068062645702410

小松菜 少追加

202207

4週目

金曜日

主菜

材料

鶏肉と長芋のバター醤油焼き

とりもも

<https://www.instagram.com/p/Cf4QcM4Dc07/>

長芋

エリンギ追加

副菜

材料

焼き魚

—

サラダ

材料

たたききゅうりとたたき長芋のサラダ

長芋 少し

<https://www.kurashiru.com/recipes/3e260e8e-4070-484e>

きゅうり

汁物

材料

サバ缶でお手軽冷や汁

鯖缶

<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1070002244/>

絹豆腐

202207	4週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉	あまり	
鳥モモ	あまり	
豚コマ	あまり	
鮭		
卵		
はんぺん	2	
えび		ふるさと
絹豆腐	1	
野菜		
カットサラダ	2	
大根	中	
じゃがいも	-1	
舞茸		
小松菜		
人参	(1)	
ピーマン	(1袋)	
ズッキーニ	1	
オクラ		
なす	5本	
きゅうり	1	
長芋	中	
エリンギ		
えのき		
たまねぎ	1	
その他		
焼き魚		
鯖缶		砂糖
(ベーコン)		ひきわり納豆3
(わかめ)		ヨーグルト
コーン		アンパンマンパン
ツナ		すりごま
メモ		
妻：とりわけレシピ	子：はんぺんブーム	夫：
日曜日は無し		