

202207

5週目

日曜日

主菜

材料

冷しゃぶおろしうどん

しゃぶしゃぶ用豚肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/211c2b62-606c-414a->

大根

きゅうり

水菜無し

副菜1

材料

ふわふわはんぺんの卵とじ

はんぺん

<https://www.kurashiru.com/recipes/e3934ead-6872-4be7-9be5-40f44aea>

たまねぎ

たまご

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

—

—

202207

5週目

月曜日

主菜

材料

炊飯器で五目ごはん

人参1/2

<https://www.instagram.com/p/Cf1eML7INiD/>

乾燥ひじき

えのき2/3

ツナ缶

枝豆追加

副菜

材料

串なしたれ焼き鳥

とりもも

<https://oceans-nadia.com/user/67276/recipe/441102>

長ネギ

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

汁物

材料

えのきとねぎのふんわり卵スープ

たまご

<https://delishkitchen.tv/recipes/211650120058402820>

えのき1/3

202207

5週目

火曜日

主菜

材料

塩親子丼

鳥モモ

<https://www.instagram.com/p/CfTMy0LQrly/>

玉ねぎ追加

たまご

子ども用味付け

副菜

材料

ズッキーニとナスの塩昆布炒め

ナス2

<https://www.kurashiru.com/recipes/c1f0677c-f72b-45e2>

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/02570c7c>

わかめ

大根1/4

202207

5週目

木曜日

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/Cfawt4BCH1/>

ごはん

子ども用味付け

副菜

材料

焼き魚

—

サラダ

材料

オクラとツナのマヨごま和え

オクラ

<https://delishkitchen.tv/recipes/151407606628228242>

ツナ

汁物

材料

我が家の豚汁

豚コマ

<https://oceans-nadia.com/user/657747/recipe/441442>

人参1/2

だいこん

絹豆腐

202207

5週目

金曜日

主菜

材料

万能！なすの肉味噌炒め

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CgK28-huu28/>

ナス2

エリンギ追加

副菜

材料

ほうれん草入りポテトサラダ

じゃがいも2

<https://www.kurashiru.com/recipes/00040055010045f0b700>

冷凍ほうれん草

ベーコン無し

サラダ

材料

たたききゅうりとかまぼこのカツオ和え

かまぼこ

<https://www.instagram.com/p/CgDD0-EP0DD/>

きゅうり

梅無し

汁物

材料

—

—

202207	5週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉		
鳥モモ		
しゃぶしゃぶ用豚肉		
豚コマ	あまり	
卵		
はんぺん	1大	
かまぼこ		
絹豆腐	1	
野菜		
カットサラダ	3	
大根	中	
じゃがいも	2	
長ネギ		
人参	1	
ズッキーニ	1	
オクラ		
なす	5本	
きゅうり	2	
エリンギ		
えのき		
たまねぎ	2	
その他		
焼き魚		冷凍チャーハン
冷凍枝豆		塩胡椒
(冷凍ほうれん草)		麩
(乾燥ひじき)		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)		プリン
メモ		
妻：冷しゃぶ！	子：はんぺんブーム2	夫：
水曜日は料理休み（たぶんテイクアウト）		