

202208

1週目

日曜日

主菜

材料

炊飯器でミートソース

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/Cqeda0vnpwRa/?hl=ja>

たまねぎ

人参2/3

えのき2/3

なす

副菜1

材料

ツナつくね

はんぺん

<https://delishkitchen.tv/recipes/277177810743723157>

ツナ缶

大葉なし

副菜2

材料

カットサラダ

汁物

材料

えのきとたまごの中華スープ

えのき1/3

<https://www.kurashiru.com/recipes/92bc1b40-892f-4791->

たまご

202208

1週目

月曜日

主菜

材料

タケノコたっぷり ピリ辛ジャージャー麺

ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
b6b57141-4fb5-456a-9862-7f6a9767](https://www.kurashiru.com/recipes/b6b57141-4fb5-456a-9862-7f6a9767)

たけのこ水煮

きゅうり

ネギ

焼きそば麺

副菜

材料

鮭とほうれん草のバターソテー

鮭2

[https://delishkitchen.tv/recipes/
265220254270028222](https://delishkitchen.tv/recipes/265220254270028222)

ほうれん草

玉ねぎなし

サラダ

材料

カットサラダ

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](https://delishkitchen.tv/recipes/206240827401052202)

わかめ

202208

1週目

火曜日

主菜

材料

こどもがよろこぶ鉄分そぼろ丼

鳥ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CdLTLU05pFY4/2h1-ic>

小松菜

たまご

子ども用味付け

副菜

材料

ちくわとじゃがいものり塩炒め

ちくわ

<https://www.instagram.com/p/CfG-DDV-ufc7/>

じゃがいも2

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

はんぺんとふんわり卵のスープ

はんぺん

<https://delishkitchen.tv/recipes/152275055226464024>

わかめ

たまご

202208

1週目

木曜日

主菜

材料

フライパンえびピラフ

えび

<https://www.instagram.com/p/CsGmYN5EDhY/>

人参2/3

しめじ

たまご

コーン追加？

子ども用味付け

副菜

材料

鶏肉とズッキーニの甘酢炒め

とりもも

<https://delishkitchen.tv/recipes/202502715584204474>

ズッキーニ

ミニトマトなし

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/2022754>

ツナ

コーン1/2

汁物

材料

—

—

202208

1週目

金曜日

主菜

材料

鶏ひき肉であっさり肉じゃが

鳥ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
691e9e9d-7b0c-4470](https://www.kurashiru.com/recipes/691e9e9d-7b0c-4470)

じゃがいも2

人参2/3

たまねぎ

副菜

材料

まんまるふわふわ豆腐卵蒸し

絹ごし

[https://www.kurashiru.com/recipes/
1e0f520fc](https://www.kurashiru.com/recipes/1e0f520fc)

たまご

サラダ

材料

アボカドと卵のシンプルサラダ

アボカド

[https://delishkitchen.tv/recipes/
282861072204514560](https://delishkitchen.tv/recipes/282861072204514560)

たまご

汁物

材料

—

—

202208	1週目	場所など
肉・魚など		
ひき肉		
鳥モモ	あまり	
鳥ひき肉		
卵		
はんぺん	2	
ちくわ		
絹豆腐	1	
野菜		
カットサラダ	3	
たけのこ水煮		
じゃがいも	1袋	
長ネギ		
人参	2	
ズッキーニ	1	
オクラ		
ほうれん草		
きゅうり	1	
しめじ		
小松菜		
アボカド		
えのき		
たまねぎ	2	
その他		
		ひきわり納豆3
(わかめ)	お茶パック	ヨーグルト
(コーン)	スイカ	アンパンマンパン
(ツナ)	ほんだし	プリン
メモ		
妻：ジャージャー麺	子：	夫：
水曜日は料理休み（たぶんテイクアウト）		