

202208

2週目

月曜日

主菜

材料

しらすチャーハン

米

<https://www.instagram.com/p/CeTWD6iLw0L/?hl=ja>

しらす

長ネギ

副菜

材料

ウインナーでジャーマンポテト風

じゃがいも2

<https://www.kurashiru.com/recipes/06040e0e-20ef-41f2-81e2-7eebae6d1>

ウインナー

たまねぎ1/2

サラダ

材料

ほうれん草の白和え

ほうれん草

<https://www.kurashiru.com/recipes/e0e7244f-0e82-4252>

木綿とうふ

汁物

材料

ほっこりオニオンスープ

たまねぎ1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/e6e552ba-eb20-4f2e-e772>

202208

2週目

火曜日

主菜

材料

豚肉とレタスの醤油炒め

豚バラ

<https://www.kurashiru.com/recipes/h227e692-622e-46ef>

レタス

えのき追加

副菜

材料

明太子のとろろ焼き

長芋

<https://www.kurashiru.com/recipes/7ee212ee-2e14-4eb4-94b1-4570ee5>

明太子なし

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

レタスの卵スープ

レタス

<https://www.kurashiru.com/recipes/909e6271-6de1-45b2-9f2d-7e665de9>

たまご

202208

2週目

水曜日

主菜

材料

札幌名物！ラーメンサラダ

中華麺

[https://www.kurashiru.com/recipes/
20220815-041-462-0526](https://www.kurashiru.com/recipes/20220815-041-462-0526)

レタス

ミニトマト

たまご

副菜

材料

小松菜と豚こまのレンジ蒸し

小松菜

[https://delishkitchen.tv/recipes/
20224107407207266](https://delishkitchen.tv/recipes/20224107407207266)

豚コマ

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](https://www.kurashiru.com/recipes/2022754)

ツナ

コーン1/2

汁物

材料

—

—

202208

2週目

金曜日

主菜

材料

豚肉となすとエリンギの和風焼肉だれ炒め

豚コマ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/Cs0NziC-MW4/)

ナス2

Cs0NziC-MW4/2h1...

エリンギ

副菜

材料

ナスとエビのオイスターソース炒め

ナス2

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/50240027-4586-4267-8600)

えび

50240027-4586-4267-8600

サラダ

材料

ミニトマトときゅうりの胡麻和え

きゅうり

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/8501e2e4-f506-4e58)

ミニトマト

8501e2e4-f506-4e58

汁物

材料

—

—

202208	2週目	場所など
肉・魚など		
豚コマ		
豚バラ		
ウインナー		
エビ		
卵		
しらす	あまり	
木綿豆腐	1	
野菜		
カットサラダ	1	
ほうれん草	あまり	
じゃがいも	あまり	
長ネギ	あまり	
レタス		
長芋		
オクラ		
ミニトマト		
きゅうり	1	
エリンギ		
小松菜		
ナス		
えのき		
たまねぎ	1	
その他		
塩こんぶ		スイカ
中華麺		ひきわり納豆3
		ヨーグルト
(コーン)		アンパンマンパン
(ツナ)		プリン
メモ		
妻：冷やしラーメン	子：	夫：
日曜日はイベントのため料理休み、木曜日は祝日のため料理休み		