

202208

3週目

日曜日

## 主菜

## 材料

麻婆もやし

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CcoTzr8Pqs3/?hl=ja>

もやし

ニラ1/2

## 副菜1

## 材料

トースターでちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

<https://www.kurashiru.com/recipes/b56eded4-bc40-4a54->

## 副菜2

## 材料

カットサラダ

## 汁物

## 材料

たまごの中華スープ

たまご

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

202208

3週目

月曜日

## 主菜

## 材料

小松菜のしらすチャーハン

米

<https://www.kurashiru.com/recipes/5e6f9b7e-ff9e-4277-ad29>

しらす

ほうれん草1/2

(ほうれん草に変更)

## 副菜

## 材料

鶏もも肉の卵とじ

鳥モモ

<https://delishkitchen.tv/recipes/286920501724118202>

玉ねぎ1/2

たまご

## サラダ

## 材料

カットサラダ

—

## 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/e6e552bc-eb29-4f2e-a772>

202208

3週目

火曜日

## 主菜

## 材料

豚肉と野菜の甘辛チャプチェ

豚バラ

<https://www.instagram.com/p/Ce8C2a7v5UE/>

人参1/2

たまねぎ

にら1/2

春雨

## 副菜

## 材料

明太子のとろろ焼き

長芋

<https://www.kurashiru.com/recipes/7ee212ee-2e14-4eb4-94b1-4570eeef5>

明太子なし

## サラダ

## 材料

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

—

—

202208

3週目

木曜日

## 主菜

## 材料

小松菜チャーハン

お米

<https://www.kurashiru.com/recipes/571120b5-505d-487c-82fd-550cb0cd>

ほうれん草1/2

ポークビッツ

たまご

(ほうれん草に変更)

## 副菜

## 材料

鶏もも肉のたっぷりきのこ炒め

とりもも

<https://delishkitchen.tv/recipes/286922510677795218>

舞茸 (細かく)

## 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/2822754>

ツナ

コーン1/2?

## 汁物

## 材料

はんぺんとコーンの中華スープ

ハンペン

<https://delishkitchen.tv/recipes/174525261052792956>

コーン1/2?

202208

3週目

金曜日

## 主菜

## 材料

豚の生姜焼き

豚コマ

<https://oceans-nadia.com/user/617022/recipe/441247>

たまねぎ

人参1/2追加

## 副菜

## 材料

ウインナーとズッキーニのガーリックソテー

ズッキーニ

<https://www.kurashiru.com/recipes/58-0726-4750-4-00-01-0>

ポークビッツ

## サラダ

## 材料

やみつきアボカド

ツナ

<https://delishkitchen.tv/recipes/282886525044824201>

アボカド

+きゅうりの浅漬け

## 汁物

## 材料

—

—

202208	3週目	場所など
肉・魚など		
豚コマ	あまり	
豚バラ	あまり	
ひき肉	あまり	
鳥モモ		
ポークビッツ		
卵		
しらす		一部冷凍へ
ちくわ		
はんぺん1		
野菜		
カットサラダ	3	
ほうれん草		
舞茸		
アボカド		
長芋		
オクラ		
もやし		
ニラ		
玉ねぎ	3	
人参		
ズッキーニ		
ミニトマト		
きゅうり	1	
その他		
春雨		スイカ
		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：チャプチェ	子：ポークビッツブーム？	夫：
水曜日は料理休み（テイクアウトデイ）		