

202208

4週目

日曜日

## 主菜

## 材料

超簡単タコライス

ひき肉

<https://www.instagram.com/p/CeXFt2GvTI9/?hl=ia>

レタス

トマト

チーズ

## 副菜1

## 材料

たけのことえびの塩炒め

冷凍エビ

<https://delishkitchen.tv/recipes/199219702117958054>

たけのこ水煮

## 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

4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

(長ねぎ)

## 副菜

## 材料

鶏肉とかぼちゃの甘辛炒め

鳥モモ

<https://www.instagram.com/p/Cd4FNDtwyHG/?hl=ja>

かぼちゃ (少し残す)

## サラダ

## 材料

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

ふんわり卵のお味噌汁

絹豆腐

<https://www.kurashiru.com/recipes/08ee22ef-2e18-4552>

たまご

202208

4週目

火曜日

## 主菜

## 材料

キャベツと豚バラの塩焼きそば

中華麺

<https://delishkitchen.tv/recipes/106146917525050150>

豚バラ

キャベツ1/4

人参1/2

## 副菜

## 材料

まんまるふわふわ豆腐卵蒸し

絹ごし豆腐

<https://www.kurashiru.com/recipes/60f520fc>

卵

ニラなし

## サラダ

## 材料

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

—

—

202208

4週目

木曜日

## 主菜

## 材料

鮭フレークチャーハン

ごはん

<https://delishkitchen.tv/recipes/210056580224018402>

鮭フレーク

たまご

ねぎ

## 副菜

## 材料

鶏ひき肉であっさり肉じゃが

鳥ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/6210200175064470>

じゃがいも2

人参1/2

たまねぎ1/2

## 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/62227540>

ツナ

コーン1/2?

## 汁物

## 材料

お手軽 ほっこりオニオンスープ

たまねぎ1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/6055910010045200770>

コーン1/2

202208

4週目

金曜日

## 主菜

## 材料

キャベツと厚揚げのそぼろあんかけ

ひき肉

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
145411020007152120](https://delishkitchen.tv/recipes/145411020007152120)

キャベツ1/4

厚揚げ

## 副菜

## 材料

焼き魚

—

## サラダ

## 材料

絹ごし豆腐で白あえ

絹ごし豆腐

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
cf2bc28f-79e1-4c1d-8](https://www.kurashiru.com/recipes/cf2bc28f-79e1-4c1d-8)

冷凍ほうれん草

人参？

## 汁物

## 材料

かぼちゃのお味噌汁

かぼちゃ少

[https://oceans-nadia.com/user/  
226206/recipe/107120](https://oceans-nadia.com/user/226206/recipe/107120)

鳥ひき肉

豚バラ

鳥モモ（あまり）

合挽き肉

卵

しらす（あまり）

シャケフレーク

厚揚げ

冷凍エビ（あまり）

絹ごし豆腐3p

中華麺

妻：タコライス

子：？

夫：タコライス

水曜日は料理休み（テイクアウトデイ）

カットサラダ 3

キャベツ1/2

レタス1/2

じゃがいも2

長ネギ

オクラ

たまねぎ1

かぼちゃ

人参

ミニトマト

冷凍ほうれん草（あまり）

（コーン）

（ツナ）

ピザチーズ

たけのこ水煮

マヨネーズ

あおさ海苔

粉チーズ

スイカ

ひきわり納豆

ヨーグルト

アンパンマンパン

プリン