

202208

5週目

月曜日

主菜

材料

ズッキーニと牛肉のオイスター炒め

豚コマ

<https://www.instagram.com/p/Cg8-veiDl/>

ズッキーニ

副菜

材料

しょうが香る厚揚げのおろし和え

厚揚げ

<https://oceans-nadia.com/user/675002/recipe/440068>

大根1/3

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

大根とにんじんの味噌汁

大根1/3

<https://delishkitchen.tv/recipes/225204758145164207>

人参1/2

202208

5週目

火曜日

主菜

材料

簡単シャキシャキ！レタスチャーハン

レタス 袋1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/66e0e6e7-57ee-4759>

ポークビッツ1

卵

副菜

材料

豚こま大根のとろとろ煮

豚コマ

<https://delishkitchen.tv/recipes/285757087910594902>

大根1/3

人参1/2追加

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

レタスと卵の味噌汁

レタス 袋1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/257204901240477002>

たまご

202208

5週目

水曜日

主菜

材料

ふわふわ！豆腐ハンバーグ

鳥ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/6b2564d8-41d0-4290-bd19->

絹豆腐

しいたけ2/3追加

副菜1

材料

ちくわとじゃがいものカリッとのり塩

ちくわ

<https://www.instagram.com/p/CfG-DBYvfe7/>

じゃがいも2

副菜2

材料

ほうれん草のごま和え

冷凍ほうれん草

<https://delishkitchen.tv/recipes/134723216676487553>

汁物

材料

たまごの中華スープ

たまご

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

しいたけ1/3追加

202208

5週目

木曜日

主菜

材料

とうもろこしのバター醤油チャーハン

コーン1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/251682764716246185>

ご飯

副菜

材料

ニラ棒餃子

合挽き肉

<https://www.instagram.com/p/CkibvclM7E/>

ニラを長ネギに変更

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

—

—

202208

5週目

金曜日

主菜

材料

塩マーボー豆腐

鳥ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/70d11d7c2-8225-4e47-810d-7f09b1b9d>

絹豆腐

長ネギ

副菜

材料

かぼちゃとウィンナーのめんつゆバター炒め

ポークビッツ

<https://oceans-nadia.com/user/685288/recipe/440657>

かぼちゃ2/3

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>

たまご

汁物

材料

かぼちゃのお味噌汁

かぼちゃ1/3

<https://oceans-nadia.com/user/226206/recipe/407420>

【肉】

鳥ひき肉（あまり）

豚こま（あまり）

合挽き肉（あまり）

卵

厚揚げ

絹ごし豆腐2p

ポークビッツ

ちくわ

【野菜】

カットサラダ 3

レタス袋

じゃがいも2

長ネギ

オクラ

ズッキーニ

かぼちゃ

人参

アボカド

大根

しいたけ

【その他】

冷凍ほうれん草

（コーン）

（ツナ）

カットわかめ

すりごま

牛乳

パン

みりん

しょうゆ

ケチャップ

【いつもの】

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

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）