

202209

1週目

日曜日

主菜

材料

ふわふわ！豆腐ハンバーグ

鳥ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/6b2564d8-41d0-4200-bd10>

絹豆腐

しいたけ2/3追加

副菜

材料

秋鮭ときのこのしょうが炊き込みご飯

鮭2

<https://www.instagram.com/p/Cb2kxvdyDmp/>

油揚げ1

しめじ

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

しいたけとにんじんの中華スープ

しいたけ1/3

<https://delishkitchen.tv/recipes/212682624522800702>

人参1/3

たまご

202209

1週目

月曜日

主菜

材料

たっぷり野菜の塩焼きそば

豚コマ

<https://www.kurashiru.com/recipes/c82fe617-c507-40d2>

もやし

焼きそば麺塩

人参1/3追加

キャベツ1/4追加

副菜

材料

お出汁が染みて美味しい！卵巾着煮

油揚げ

<https://www.kurashiru.com/recipes/5ede15e7-1b4b-4abd>

たまご

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

油揚げのお味噌汁

油揚げ

<https://www.kurashiru.com/recipes/4ef265e6-6afe-4e59-b972>

202209

1週目

火曜日

主菜

材料

ほったらかし肉じゃが

豚コマに変更

https://www.instagram.com/p/CU_A1n-hIcV/?hl=ja

じゃがいも2

たまねぎ

副菜1

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/h0f539f6->

卵

ニラなし

副菜2

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

ハムの春雨スープ

ハム

<https://delishkitchen.tv/recipes/307636322137276751>

春雨 少

+キャベツ?

202209

1週目

木曜日

主菜

材料

とろたまのつけじゃこ混ぜご飯

たまご

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CB9CkR5E2/)

ご飯

じゃこ

万能ネギ

副菜

材料

豚こまと春雨のうま煮

キャベツ1/4

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/216188840082562670)

人参1/3

春雨

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/](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

はんぺん

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/174525261052702050)

コーン

わかめ

202209

1週目

金曜日

主菜

材料

フライパンシュウマイ

合挽き肉

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/Ckv5...)

玉ねぎ

キャベツ1/4

餃子の皮

副菜

材料

キャベツと卵のマヨネーズ炒め

キャベツ1/4

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

卵

ハム

サラダ

材料

いんげんのごま和え

いんげん

<https://oceans-nadia.com/user/>

汁物

材料

いんげんと卵のワンタン風スープ

餃子の皮

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

いんげん

わかめ

たまご

【肉】
鳥ひき肉
豚こま
合挽き肉（あまり）
卵2
油揚げ
絹ごし豆腐2p
ハム
鮭2
はんぺん1

【野菜】
カットサラダ 3
キャベツ
もやし
たまねぎ2
じゃがいも2
万能ネギ
オクラ
人参
さやいんげん
しめじ
しいたけ

【その他】
焼きそば麺
餃子の皮
牛乳
ばなな
食パン5枚

【いつもの】
くだもの
ひきわり納豆
ヨーグルト
蒸しパン
プリン
（コーン）
（ツナ）

妻：豆腐ハンバーグリピート
子：？
夫：焼きそば！
水曜日は料理休み（テイクアウトデイ）