

202209

2週目

日曜日

主菜

材料

枝豆とにんじんの豆腐つくね

鳥ひき肉

[https://delishkitchen.tv/recipes/
204411707202000200](https://delishkitchen.tv/recipes/204411707202000200)

絹豆腐

冷凍枝豆

人参1/2

副菜

材料

しらすとねぎのオムレツ

たまご

[https://delishkitchen.tv/recipes/
106227787804660724](https://delishkitchen.tv/recipes/106227787804660724)

小ねぎ

しらす

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

わかめみそしる

—

202209

2週目

月曜日

主菜

材料

三つ葉と桜えびの炊き込みごはん

ごはん

[https://delishkitchen.tv/recipes/
209262607625209600](https://delishkitchen.tv/recipes/209262607625209600)

桜エビ

小ねぎに変更

副菜

材料

タラときのこのホイル焼き

白身魚

[https://www.kurashiru.com/recipes/
826ee175-4b4e-4f4d](https://www.kurashiru.com/recipes/826ee175-4b4e-4f4d)

しいたけ1/2

えのき1/2

サラダ

材料

カットサラダ

サラダチキン

—

汁物

材料

えのきと卵のすまし汁

えのき1/2

[https://delishkitchen.tv/recipes/
140781207668626021](https://delishkitchen.tv/recipes/140781207668626021)

たまご

202209

2週目

木曜日

主菜

材料

ポークカレー

ぶたこま

<https://www.kurashiru.com/recipes/4cfc40fd-5cc0-4c8c-9125>

人参1/2

じゃがいも2

たまねぎ1

カレールー甘口

副菜

材料

—

—

サラダ

材料

サラダ菜ときゅうりの豆腐サラダ

絹とうふ

<https://www.kurashiru.com/recipes/0541c048>

サラダ菜

きゅうり

汁物

材料

ほうれん草と落とし卵のお味噌汁

冷凍ほうれん草

<https://oceans-nadia.com/user/026206/recipe/425000>

たまご

202209

2週目

金曜日

主菜

材料

基本の青椒肉絲

豚コマor鶏胸肉

<https://delishkitchen.tv/recipes/100000040000745004>

たけのこ千切り

ピーマン4?

青椒肉絲の素

副菜

材料

焼き魚

—

サラダ

材料

桜えびの和風ポテトサラダ

じゃがいも2

<https://delishkitchen.tv/recipes/100000005075004171>

桜エビ

大葉なし

汁物

材料

しいたけの中華スープ

しいたけ1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/71005410-f020-4d10-d110-270>

たまご

たまねぎなし

202209

2週目

土曜日

主菜

材料

しらすとわかめ入りかきたまうどん

しらす

[https://delishkitchen.tv/recipes/
379001012943324393](https://delishkitchen.tv/recipes/379001012943324393)

わかめ

冷凍うどん

副菜1

材料

鶏むね肉の しっとり柔らかしょうが焼き

鶏胸肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
08dcadab-ae46-4e24-a1b9-](https://www.kurashiru.com/recipes/08dcadab-ae46-4e24-a1b9-)

たまねぎ

副菜2

材料

チルドのサラダ

—

汁物

材料

—

—

【肉】

鳥ひき肉

豚こま

鶏胸肉

卵

白身魚2

絹ごし豆腐2p

桜エビ

しらす

サラダチキン

焼き魚

妻：カレー

子：？

夫：青椒肉絲

火水は料理休み

【余りあり】

(冷凍枝豆)

(冷凍ほうれん草)

(乾燥わかめ)

【野菜】

カットサラダ 2

ピーマン

たまねぎ2

じゃがいも4

万能ネギ

人参

えのき

しいたけ

たけのこ千切り

サラダ菜

きゅうり

チルドのサラダ

【その他】

牛乳

バナナ

バターロール

青椒肉絲の素

冷凍うどん

カレールー甘口

味噌

わかめスープ

【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