

202209

3週目

日曜日

主菜

材料

たっぷりキャベツのふわふわお好み焼き

豚バラ

[https://delishkitchen.tv/recipes/
204522210726151706](https://delishkitchen.tv/recipes/204522210726151706)

薄力粉

キャベツ千切り

たまご

小ねぎ？

副菜

材料

長芋とソーセージの秋のジャーマン

長芋1/2

[https://oceans-nadia.com/user/
174775/recipe/444472](https://oceans-nadia.com/user/174775/recipe/444472)

しめじ

ポークビッツ

サラダ

材料

(キャベツ千切り でサラダ)

キャベツ千切り

—

汁物

材料

ふわわり卵のお味噌汁

たまご

[https://www.kurashiru.com/recipes/
08ee22ef-2e18-4552](https://www.kurashiru.com/recipes/08ee22ef-2e18-4552)

202209

3週目

月曜日

主菜

材料

簡単シャキシャキ！レタスチャーハン

ごはん

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

ポークビッツ

レタス1/2袋

副菜

材料

焼いて和えるエビマヨ

冷凍エビ

<https://www.kurashiru.com/recipes/02b4208b-2d1e-4e22-020d-0bccc2e0>

レタス？

サラダ

材料

チルドのサラダ

ごぼうサラダ？

—

汁物

材料

ハムとレタスの中華風スープ

ハム

<https://delishkitchen.tv/recipes/211688105120242204>

レタス1/2袋

202209

3週目

火曜日

主菜

材料

豚ひき肉で作る肉じゃが

合挽き肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/8a907cd4-1b63-4009-9fca-9c83957e>

じゃがいも2

人参1/3

たまねぎ

副菜1

材料

厚揚げのネギしらすかけ

厚揚げ

<https://oceans-nadia.com/user/67276/recipe/443185>

しらす

小ねぎ

副菜2

材料

チルドのサラダ

—

汁物

材料

さつまいもとしめじの味噌汁

さつまいも1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/211075637132132655>

ねぎ

202209

3週目

水曜日

主菜

材料

フライパンえびピラフ

冷凍エビ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CsGmYN5EDkY/)

しいたけに変更 2/3

人参1/3

コーン1/2缶

小ねぎ?

副菜

材料

レンジで簡単! えのきの豚バラ巻き

えのき

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

豚バラ

サラダ

材料

きゅうりとツナのピリ辛味噌和え

ツナ

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

きゅうり

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/>

人参1/3

コーン1/2

202209

3週目

木曜日

主菜

材料

ラーメン

生麺のラーメン

—

小ねぎ？

副菜

材料

冷凍餃子

—

サラダ

材料

さつまいものごまキンピラ

さつまいも2/3

<https://oceans-nadia.com/user/174775/recipe/444440>

汁物

材料

—

—

【肉】

豚バラ肉

合挽き肉

卵

厚揚げ

冷凍エビ

ポークビッツ

ラーメン（生麺）

冷凍餃子

【野菜】

千切りキャベツ袋

カットレタス袋

チルドのサラダ2

たまねぎ1

じゃがいも2

小ねぎ

人参

えのき

しいたけ

えのき

きゅうり

さつまいも

長芋

【その他】

コーン缶

牛乳

バナナ

食パン

味噌

片栗粉

【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

妻：肉じゃが！海老マヨ！お好み焼き！

子：（ポークビッツ）

夫：ラーメン！

金曜日は料理休み

【余りあり】

ハム

しらす

ツナ