

202209

4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

副菜

材料

しらすとネギの卵焼き

しらす

<https://www.kurashiru.com/recipes/5e577b02-d7e1-4dfb-a207>

たまご

小ねぎ

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

れんこんとしめじのみそ汁

レンコン1/3

<https://delishkitchen.tv/recipes/174684871006880840>

しめじ1/3

豚汁と入れ替えOK

202209

4週目

月曜日

主菜

材料

鶏ごぼうの炊き込みご飯

ごはん

<https://oceans-nadia.com/user/586822/recipe/445185>

鶏肉

ごぼう1/2 (細かく)

しめじ2/3

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/h0f520f6>

卵

ニラ無し

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

豚汁

豚バラ

<https://delishkitchen.tv/recipes/107484660210060804>

人参1/2

大根1/4

ねぎ

絹豆腐

ごぼう？

202209

4週目

火曜日

主菜

材料

鶏肉とれんこんの甘酢ごま炒め

鳥モモ

<https://www.instagram.com/p/CfKq57DvQm1/?hl=ia>

レンコン2/3

副菜1

材料

揚げない スティック大学いも

さつまいも1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/f96b4abf-8243-4dbb-954e-9f022b78f>

副菜2

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

ふんわり卵のお味噌汁

たまご

<https://www.kurashiru.com/recipes/98ec22af-3e18-4553->

小ねぎ

202209

4週目

水曜日

主菜

材料

つけめん

レトルトのつけ麺

—

副菜

材料

子ども用ハンバーグ

—

サラダ

材料

ちょっとオシャレに簡単たまごサラダ

サラダ菜

[https://www.kurashiru.com/recipes/
067e80d0-0484-4c71-bb70](https://www.kurashiru.com/recipes/067e80d0-0484-4c71-bb70)

たまご

ツナ缶

玉ねぎ無し

汁物

材料

—

—

202209

4週目

木曜日

主菜

材料

ゴボウとこんにゃくの炒め煮

豚バラに変更

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/67b99c07)

ごぼう1/2

こんにゃく

人参1/2追加

副菜

材料

あっさり しらすおじや

しらす

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/67b99c07)

ごはん

たまご

サラダ

材料

さつまいものごまキンピラ

さつまいも1/2

[https://oceans-nadia.com/user/](https://oceans-nadia.com/user/174775/recipe/144440)

汁物

材料

—

—

202209

4週目

金曜日

主菜

材料

鮭と小松菜のクリームペンネ

鮭

[https://www.kurashiru.com/recipes/
000-1042-1](https://www.kurashiru.com/recipes/000-1042-1)

冷凍ほうれん草

牛乳

ペンネ

副菜

材料

(チキチキボーン)

(つまみになる何か)

—

サラダ

材料

大根ときゅうりのツナマヨサラダ

大根1/4

[https://delishkitchen.tv/recipes/
165000271118625411](https://delishkitchen.tv/recipes/165000271118625411)

きゅうり

ツナ缶

汁物

材料

—

—

【肉】

鳥ひき肉

鳥もも肉

豚バラ

卵

つけ麺（生麺）

絹豆腐3p

ペンネ

しらす

こんにゃく

鮭

【野菜】

チルドのサラダ3

サラダ菜

人参

ねぎ

ごぼう2本？

レンコン

大根1/2

しめじ

きゅうり

さつまいも

小ねぎ

きゅうり

【その他】

子ども用ハンバーグ

チキチキボーン

ツナ缶

冷凍ほうれん草

牛乳

鰹節

【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：さつまいもリピート！

子：（しらす）

夫：つけ麺！！

木曜日は弁当無し！

【余りあり】

—