

202210

1週目

日曜日

主菜

材料

和風ガパオライス

鳥ひき肉

<https://oceans-nadia.com/user/22780/recipe/275226>

ピーマン2

たまねぎ

ごはん

大葉なし

副菜

材料

ちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

<https://www.kurashiru.com/recipes/b56ded4-bc40-4a54>

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

ほうれん草のポタージュ

ほうれん草のみ

<https://www.kurashiru.com/recipes/f0d00b25>

牛乳

生クリームなし

202210	1週目	月曜日
主菜		材料
野菜たっぷりソース焼きそば		もやしミックス
https://www.kurashiru.com/recipes/01e45c0e-7961-4e7d-		焼きそば麺
		豚バラ
		人参1/2追加
副菜1		材料
エリンギとウィンナーのバターソテー		ウィンナー
https://delishkitchen.tv/recipes/342586349183828381		エリンギ
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
		絹豆腐追加

202210

1週目

火曜日

主菜

材料

食感がアクセント 枝豆チャーハン

ごはん

<https://www.kurashiru.com/recipes/c29d449f-0fcc-46e9-8f70-52084ed21>

長ネギ

冷凍枝豆

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/b0f520f6>

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/107484660210060904>

人参1/2

大根1/6

ねぎ

絹豆腐

202210

1週目

水曜日

主菜

材料

なめこと卵のあんかけうどん

うどん

<https://www.kurashiru.com/recipes/24950002>

なめこ

たまご

三つ葉なし

副菜

材料

焼き魚

—

サラダ

材料

ピリ辛フライド大根

大根

<https://delishkitchen.tv/recipes/220106621082852804>

汁物

材料

—

—

202210

1週目

金曜日

主菜

材料

ピーマンの鶏ひき肉詰め

鳥ひき肉

[https://delishkitchen.tv/recipes/
107887240650540700](https://delishkitchen.tv/recipes/107887240650540700)

ピーマン2~3

たまねぎ1/2

卵

副菜

材料

ソーセージじゃがのハニーマスタード炒め

ウィンナー

[https://delishkitchen.tv/recipes/
010104012000400200](https://delishkitchen.tv/recipes/010104012000400200)

じゃがいも2

サラダ

材料

大根と塩昆布のサラダ

大根1/6

[https://oceans-nadia.com/user/
605200/recipe/440540](https://oceans-nadia.com/user/605200/recipe/440540)

塩昆布

ツナ缶

汁物

材料

—

—

202210

1週目

【肉】

鳥ひき肉

豚バラ

卵

焼きそば麺

絹豆腐3p

ウィンナー2p

ちくわ

【野菜】

チルドのサラダ3

もやしミックス

人参

ピーマン

ねぎ

大根1/2

エリンギ

なめこ

たまねぎ2

ほうれん草

じゃがいも2

小ねぎ

【その他】

うどん

焼き魚用魚

ツナ缶

冷凍枝豆

牛乳

パン粉

【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：和風ガパオ、焼きそば

子：（ポタージュ）

夫：ウィンナー、豚汁リピート

木曜日は弁当無し、料理なし！

【余りあり】

塩昆布