

202210

2週目

日曜日

主菜

材料

お肉たっぷり 肉汁うどん

冷凍うどん

<https://www.kurashiru.com/recipes/1022dd08-7e2e-4dbb-8d40-26ee1246>

豚バラ

長ネギ

副菜

材料

(お惣菜)

お惣菜2つ

—

(魚系?)

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

—

—

202210	2週目	月曜日
主菜		材料
ひじき入り和風あんかけハンバーグ		鳥ひき肉
https://delishkitchen.tv/recipes/156573219422208403		木綿豆腐
		ひじき
		玉ねぎ1/2
		パン粉
副菜1		材料
コーンとほうれん草のガーリックソテー		ほうれん草
https://oceans-nadia.com/user/384216/recipe/440045		コーン
		(ガーリック控えめ)
副菜2		材料
果物ゼリー		果物ゼリー
—		
汁物		材料
玉ねぎとベーコンのコンソメスープ		玉ねぎ1/2
https://www.kurashiru.com/recipes/2d555539-8cc3-4a7d-979f-		ポークビッツ

202210

2週目

火曜日

主菜

材料

チャーハン！

ご飯

<https://oceans-nadia.com/user/12813/recipe/445150>

ポークビッツ

ねぎ

副菜

材料

トースターで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

豚汁

豚バラ

<https://delishkitchen.tv/recipes/107484660210060904>

人参1/2

大根1/8

ねぎ

木綿豆腐

202210	2週目	水曜日
主菜		材料
豚バラ大根		豚バラ
—		大根1/4
		豚バラ大根の素
副菜		材料
焼き魚		焼き魚？
—		
サラダ		材料
かぼちゃと枝豆のサラダ		かぼちゃ2/3
https://delishkitchen.tv/recipes/222448820016408484		冷凍枝豆
		チーズ？
汁物		材料
大根のお味噌汁		大根1/8
https://www.kurashiru.com/recipes/56248211_56248211_4184		

202210

2週目

木曜日

主菜

材料

さつまいもと鶏もものみそ汁

鳥モモ

[https://www.kurashiru.com/recipes/
fc204021-7b58-4c00-9ccf-](https://www.kurashiru.com/recipes/fc204021-7b58-4c00-9ccf-)

さつまいも1/2

なめこ

人参1/2追加

副菜

材料

バター香る 秋鮭としめじの炊き込みごはん

ごはん

[https://www.kurashiru.com/recipes/
c700-150-2560-4464](https://www.kurashiru.com/recipes/c700-150-2560-4464)

しめじ

鮭

サラダ

材料

シンプルポテトサラダ

じゃがいも2

[https://www.kurashiru.com/recipes/
04c2008c-ef5c-4e10-b657-](https://www.kurashiru.com/recipes/04c2008c-ef5c-4e10-b657-)

きゅうり

人参追加？

汁物

材料

—

—

202210

2週目

金曜日

主菜

材料

しいたけの豆腐のせ焼き

鳥ひき肉

<https://delishkitchen.tv/recipes/174117614202442026>

しいたけ

木綿豆腐

副菜

材料

エビマヨ！エリンギでかさまし

冷凍エビ

<https://oceans-nadia.com/user/652007/recipe/442006>

エリンギ

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/174775/recipe/444440>

汁物

材料

かぼちゃの味噌汁

かぼちゃ1/3

https://www.kurashiru.com/recipes/07240254_4252_4760_2472_20462022

202210

2週目

【肉】

鳥ひき肉

豚バラ

卵

木綿豆腐3p

ちくわ

豚バラ大根の素

焼き魚

冷凍エビ

鮭

チーズ？

【野菜】

カットサラダ2

人参

かぼちゃ

ねぎ

大根1/2

エリンギ

なめこ

しめじ

きゅうり

しいたけ

たまねぎ1

ほうれん草

じゃがいも2

さつまいも

小ねぎ

【その他】

牛乳

果物ゼリー

お惣菜2

【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：豚バラ大根

子：

夫：

日曜は簡単レシピ～

(コストコでポークビッツ買った^-^)

【余りあり】

冷凍うどん

冷凍枝豆

鳥モモ

ポークビッツ

ひじき

コーン

パン粉