

202210

3週目

日曜日

主菜

材料

豆腐ハンバーグ

鶏ひき肉に変更

<https://www.kurashiru.com/recipes/086e79b4-fe26-4172-b4b6>

ピーマン2：みじん切り

玉ねぎ1/2：みじん切り

木綿豆腐

人参1/3追加

副菜

材料

ニラ玉もやし炒め

卵

<https://delishkitchen.tv/recipes/201208410620606220>

ニラ1/2

もやし

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

玉ねぎと油揚げのお味噌汁

玉ねぎ1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/4ef265e6-6afe-4e59-b972>

油揚げ1

202210

3週目

月曜日

主菜

材料

青椒肉絲

豚コマ

—

ピーマン3

たけのこ細切り

青椒肉絲の素

副菜1

材料

お出汁が染みて美味しい！卵巾着煮

卵

[https://www.kurashiru.com/recipes/
5cde15c7-1b4b-4ebd-](https://www.kurashiru.com/recipes/5cde15c7-1b4b-4ebd-)

油揚げ4?

副菜2

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

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-](https://www.kurashiru.com/recipes/2d555539-8cc3-4a7d-979f-)

ポークビッツ

202210

3週目

火曜日

主菜

材料

炊飯器で簡単 ケチャップライス

ごはん

https://www.kurashiru.com/recipes/57689905_d49f_46d3_b4a5

玉ねぎ1/2

ポークビッツ

コーン缶1/2

副菜

材料

チーズインコーンオムレツ

たまご

<https://delishkitchen.tv/recipes/152842850222026281>

コーン缶1/2

ピザチーズ

牛乳

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

ほっこり秋の豚汁

かぼちゃ1/2

<https://oceans-nadia.com/user/461229/recipe/445742>

豚バラ

キャベツ1/4

木綿豆腐

202210

3週目

水曜日

主菜

材料

鶏肉と蓮根ののり塩バター焼き

鶏モモ

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

レンコン1/2

副菜

材料

まんまるふわふわ豆腐卵蒸

絹ごし

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

卵

サラダ

材料

さつまいもとツナのカレーマヨサラダ

さつまいも1/2

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

ツナ

汁物

材料

ほんのり甘い かぼちゃの味噌汁

かぼちゃ1/2

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

202210

3週目

木曜日

主菜

材料

キャベツと豚の甘辛味噌炒め

ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
2714e221-258e-484f-b1dc-](https://www.kurashiru.com/recipes/2714e221-258e-484f-b1dc-)

キャベツ1/4

人参1/3追加

副菜

材料

さつまいもごはん

さつまいも1/2

[https://oceans-nadia.com/user/
617022/recipe/446510](https://oceans-nadia.com/user/617022/recipe/446510)

ごはん

サラダ

材料

ひじきとれんこんのサラダ

レンコン1/2

[https://delishkitchen.tv/recipes/
211116424272046020](https://delishkitchen.tv/recipes/211116424272046020)

ひじき

汁物

材料

ふんわり卵のお味噌汁

卵

[https://www.kurashiru.com/recipes/
28e22ef2-18-4552](https://www.kurashiru.com/recipes/28e22ef2-18-4552)

絹豆腐

202210

3週目

金曜日

主菜

材料

エビとニラの旨塩焼きそば

焼きそば麺

<https://oceans-nadia.com/user/461222/recipe/444071>

冷凍エビ

キャベツ1/4

にら1/2

副菜

材料

はんぺんと豆腐のふわふわ焼き

はんぺん

<https://delishkitchen.tv/recipes/172005154407500140>

木綿豆腐

サラダ

材料

韓国風無限キャベツ

キャベツ1/4

<https://www.kurashiru.com/recipes/d84e14b0-2fd1-4171-9c8b>

ツナ缶

韓国のり

汁物

材料

豆腐と玉ねぎと人参のごま風味スープ

玉ねぎ1/2

<https://oceans-nadia.com/user/226226/recipe/445062>

人参1/3

絹豆腐

【肉】

豚バラ

卵

木綿豆腐3p

絹豆腐3p

チーズ

油揚げ

焼きそば麺

はんぺん

【野菜】

カットサラダ3

人参

かぼちゃ

キャベツ

たまねぎ2

レンコン

ニラ

ピーマン

たけのこ細切り

もやし

さつまいも

小ねぎ

【その他】

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

蒸しパン

プリン

妻：ひき肉のハンバーグ

子：（ケチャップライス）

夫：青椒肉絲の素余ってる～

（コストコでポークビッツ買いました）

【余りあり】

鶏ひき肉

ひき肉

豚コマ肉

ポークビッツ

ひじき

青椒肉絲の素

冷凍エビ

ツナ缶