

202210

4週目

日曜日

## 主菜

## 材料

鶏つくねの照り焼き

鶏ひき肉

<https://www.instagram.com/p/Ci1L+0fDC1C/>  
2bl-ic

玉ねぎ1/2：みじん切り

木綿豆腐追加

人参1/3追加

## 副菜

## 材料

油揚げともやしの卵とじ

油揚げ1

<https://www.kurashiru.com/recipes/bef5f802-7e1f-4269-b806>

もやし

卵

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

あさりの味噌汁

あさり

<https://www.kurashiru.com/recipes/2eb2714f-289b-45d9-9f92>

202210

4週目

月曜日

## 主菜

## 材料

基本の和風焼うどん

冷凍うどん

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
8bf0cb15-422f-4d18-91fa-50f282251](https://www.kurashiru.com/recipes/8bf0cb15-422f-4d18-91fa-50f282251)

もやしミックス

豚バラ

人参1/3追加

## 副菜

## 材料

はんぺんじゃがいもチーズ

はんぺん

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
2c0c9581-489b-4b6d](https://www.kurashiru.com/recipes/2c0c9581-489b-4b6d)

じゃがいも1

ピザチーズ

コーン缶1/2

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

玉ねぎとベーコンのコンソメスープ

コーン缶1/2

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
2d555529-8cc2-4a7d-979f](https://www.kurashiru.com/recipes/2d555529-8cc2-4a7d-979f)

玉ねぎ1/2

202210

4週目

月曜日

## 主菜

## 材料

もやし炒め

豚バラ

—

もやしミックス

もやし炒めの素

## 副菜

## 材料

さつまいもごはん

ご飯

<https://oceans-nadia.com/user/617932/recipe/446519>

さつまいも

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

玉ねぎと油揚げのみそ汁

油揚げ

<https://delishkitchen.tv/recipes/216222874224724625>

玉ねぎ1/2

202210

4週目

水曜日

## 主菜

## 材料

れんこんと鶏肉の照り煮

鶏モモ

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
202210262210145620](https://delishkitchen.tv/recipes/202210262210145620)

レンコン1/2

## 副菜

## 材料

レンジで簡単！茶碗蒸し

かまぼこ

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
68002-17-462-4704](https://www.kurashiru.com/recipes/68002-17-462-4704)

冷凍ほうれん草追加

卵

## サラダ

## 材料

ツナと醤油マヨの和風ポテサラ

じゃがいも2

[https://oceans-nadia.com/user/  
748472/recipe/444640](https://oceans-nadia.com/user/748472/recipe/444640)

ツナ

## 汁物

## 材料

玉ねぎとにんじんの中華スープ

卵

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
20-0507-2-1h-444](https://www.kurashiru.com/recipes/20-0507-2-1h-444)

たまねぎ1/2

人参1/3

202210

4週目

木曜日

## 主菜

## 材料

鶏もも肉の卵とじ

鳥モモ

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
286929591724118292](https://delishkitchen.tv/recipes/286929591724118292)

卵

玉ねぎ 1

## 副菜

## 材料

山芋鉄板焼き

山芋（長芋）

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
172971849497774672](https://delishkitchen.tv/recipes/172971849497774672)

卵

## サラダ

## 材料

ほうれん草の白和え

冷凍ほうれん草

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
60724450924252](https://www.kurashiru.com/recipes/60724450924252)

木綿豆腐

## 汁物

## 材料

ふんわり卵のお味噌汁

卵

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
88999ef2e184552](https://www.kurashiru.com/recipes/88999ef2e184552)

木綿豆腐

202210

4週目

金曜日

主菜

材料

つけ麺

つけ麺

—

副菜

材料

冷凍餃子

—

サラダ

材料

長芋のツナマヨサラダ

(長芋の余り?)

<https://delishkitchen.tv/recipes/207252466760660087>

汁物

材料

蓮根のお味噌汁

レンコン1/2

<https://oceans-nadia.com/user/226206/recipe/415682>

## 【肉】

鳥ひき肉

鳥もも肉

豚バラ

卵

木綿豆腐3p

チーズ

あさり

はんぺん

かまぼこ

## 【野菜】

カットサラダ3

人参

たまねぎ3

じゃがいも3

レンコン

山芋（長芋）

もやし

もやしミックス

小ねぎ

## 【その他】

つけ麺

冷凍餃子

冷凍うどん

冷凍ほうれん草

コーン缶

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：焼うどん（金曜日休みたい）

子：もやしがブーム？

夫：もやし炒めの素余ってる～、あさりの味噌汁

金曜日は、料理を休みます～～

## 【余りあり】

鶏ひき肉

油揚げ2

さつまいも

もやし炒めの素

ツナ缶