

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>

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>

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>

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>

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>

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>

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>

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>

卵

玉ねぎ 1

副菜

材料

山芋鉄板焼き

山芋（長芋）

<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>

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>

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