

202211

1週目

日曜日

## 主菜

## 材料

鶏ひき肉と豆腐の和風あんかけハンバーグ

鶏ひき肉

<https://oceans-nadia.com/user/675002/recipe/445015>

木綿豆腐

えのき

人参1/3追加

玉ねぎ1/2：みじん切り

## 副菜

## 材料

揚げない！ハッシュドポテト

じゃがいも2

<https://www.instagram.com/p/CbCCYIDR1h1/?hl=ja>

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

しじみの味噌汁

しじみ

<https://www.kurashiru.com/recipes/e2ee1e11-7200-4728-86e0-20e21127>

202211

1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

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>

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

コーン缶1/2

## 汁物

## 材料

キャベツとウィンナーとコーンの贅沢お味噌汁

キャベツ1/6

<https://oceans-nadia.com/user/261984/recipe/445558>

ポークビッツ?

コーン缶1/2

202211

1週目

月曜日

## 主菜

## 材料

豚ニラ炒め

豚バラ

[https://oceans-nadia.com/user/23188/  
recipe/447367](https://oceans-nadia.com/user/23188/recipe/447367)

もやしミックス

にら1/2

## 副菜

## 材料

炊飯器で簡単さつまいもご飯

ご飯

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
fedh3eed-679a-46ca](https://www.kurashiru.com/recipes/fedh3eed-679a-46ca)

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

キャベツと卵のみそ汁

キャベツ

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
162971522961422216](https://delishkitchen.tv/recipes/162971522961422216)

卵

202211

1週目

水曜日

## 主菜

## 材料

ピリ辛ジャージャー麺

豚ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/66b57141-4fb5-45c0-98c2-7fc087c7>

たけのこ細切り

きゅうり

ねぎ

中華麺

## 副菜

## 材料

ニラツナのチーズチヂミ

ツナ缶

<https://www.kurashiru.com/recipes/2c244d27-00645c0-0-42>

ニラ1/2

チーズ

## 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>

ひじき

## 汁物

## 材料

玉ねぎとにんじんの中華スープ

卵

<https://www.kurashiru.com/recipes/20c0507c-2c1b-444c>

たまねぎ1/2

人参1/3

202211

1週目

木曜日

## 主菜

## 材料

鶏とレンコンさつまいもの甘酢炒め

鳥モモ

<https://oceans-nadia.com/user/250051/recipe/442722>

さつまいも1/2

レンコン1/2

## 副菜

## 材料

まんまるふわふわ豆腐卵蒸し

木綿豆腐

<https://www.kurashiru.com/recipes/10652060>

卵

ニラなし

## サラダ

## 材料

韓国風無限キャベツ

キャベツ1/6

<https://www.kurashiru.com/recipes/184e14b0-2fd1-4171-9c4b>

韓国海苔

ツナ缶

## 汁物

## 材料

ふわわり卵のお味噌汁

卵

<https://www.kurashiru.com/recipes/08e22ef-2e18-4552>

木綿豆腐

202211

1週目

金曜日

主菜

材料

バターチキンカレー

鶏モモ

[https://www.instagram.com/p/](https://www.instagram.com/p/CBUEk9ckUW/2h1...)

玉ねぎ

カットトマト缶

ヨーグルト

牛乳

カレー粉

バター

副菜

材料

シンプルなスイートポテト

さつまいも1/2

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/14917706-876-4154)

サラダ

材料

きゅうりとチーズの和え物

きゅうり

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/149166405250152766)

クリームチーズ

汁物

材料

—

—

202211

1週目

【肉】

豚バラ

卵

木綿豆腐3p

しじみ

妻：焼うどんリピート、カレー、ジャージャーメン

子：さつまいもごはんリピート

夫：しじみの味噌汁

絹豆腐を木綿豆腐に変更してます

【野菜】

カットサラダ3

人参

たまねぎ2

じゃがいも2

レンコン

さつまいも2

もやし

もやしミックス

ニラ

キャベツ1/2

たけのこ細切り

ネギ

カットトマト缶

きゅうり

えのき

【その他】

中華麺

クリームチーズ

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

蒸しパン

プリン

人参ドレッシング

マヨネーズ

ほんだし

【余りあり】

鶏ひき肉

豚ひき肉

鶏もも肉

韓国海苔

コーン缶

ツナ缶

ひじき

カレー粉