

202211

2週目

日曜日

## 主菜

## 材料

豚バラキャベツのもつ鍋風さっと煮

豚バラ

<https://www.instagram.com/p/Ci3aJ-cDlUc/>

キャベツ1/4

ニラ1/2

## 副菜

## 材料

レンジで簡単 ジャガバター

じゃがいも

<https://www.kurashiru.com/recipes/4ccf2b5d-879d-4eed-b249>

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

小松菜と油揚げのみそ汁

油揚げ

<https://delishkitchen.tv/recipes/202015255112000882>

小松菜1/2

202211

2週目

火曜日

## 主菜

## 材料

基本の和風焼うどん

冷凍うどん

<https://www.kurashiru.com/recipes/0bf0cb15-422f-4d19-91fa-50f282251>

もやしミックス

豚バラ

人参1/3追加

ニラ1/2追加

## 副菜

## 材料

卵巾着煮

たまご

<https://www.kurashiru.com/recipes/5ede15e7-1b4b-4abd>

油揚げ2

## サラダ

## 材料

大根と塩昆布のサラダ

大根1/6

<https://oceans-nadia.com/user/685288/recipe/440548>

ツナ缶

塩昆布

## 汁物

## 材料

キャベツと人参のお味噌汁

キャベツ 少し

<https://oceans-nadia.com/user/226206/recipe/425880>

人参1/3

202211	2週目	水曜日
<b>主菜</b>		<b>材料</b>
えびのアヒージョ		冷凍エビ
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/c75ded6e-c8b9-4799-9f6e">https://www.kurashiru.com/recipes/c75ded6e-c8b9-4799-9f6e</a>		エリンギ
		冷凍ブロッコリー追加
		鷹の爪?
<b>副菜</b>		<b>材料</b>
さつまいもごはん		サツマイモ1/2
<a href="https://oceans-nadia.com/user/617022/recipe/446510">https://oceans-nadia.com/user/617022/recipe/446510</a>		ごはん
<b>サラダ</b>		<b>材料</b>
カットサラダ		カットサラダ
—		
<b>汁物</b>		<b>材料</b>
基本の豚汁		豚バラ
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/107484660210060804">https://delishkitchen.tv/recipes/107484660210060804</a>		大根1/6
		ねぎ
		木綿豆腐追加

202211

2週目

木曜日

## 主菜

## 材料

おにぎり海苔つくね

鳥ひき肉

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

玉ねぎ1/2

木綿豆腐追加

焼き海苔缶

人参1/3追加

## 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/>

## サラダ

## 材料

極みコールスローサラダ

キャベツ1/4

<https://oceans-nadia.com/user/>

コーン缶

きゅうりなし

## 汁物

## 材料

小松菜とベーコンの簡単スープ

小松菜1/2

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

ベーコン？ポークビッツ？

202211

2週目

金曜日

## 主菜

## 材料

鶏もも肉と大根の照り煮

鳥モモ

<https://delishkitchen.tv/recipes/256741660581488722>

大根1/6

玉ねぎ1/2追加

## 副菜

## 材料

食感がアクセント 枝豆チャーハン

冷凍枝豆

<https://www.kurashiru.com/recipes/20214406-0500-4600-8570-5000400101>

卵

ねぎ?

ごはん

## 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/184014b0-2fd1-4171-9c0b>

韓国海苔

ツナ缶

## 汁物

## 材料

ふんわり卵のお味噌汁

卵

<https://www.kurashiru.com/recipes/080020ef-2018-4552>

木綿豆腐

202211

2週目

【肉】

豚バラ

鳥ひき肉

卵

木綿豆腐3p

油揚げ

【野菜】

カットサラダ2

人参

たまねぎ1

じゃがいも3

さつまいも1

もやしミックス

ニラ

キャベツ

ネギ

大根

エリンギ

小松菜

【その他】

韓国海苔

焼き海苔缶

冷凍うどん

冷凍ブロッコリー

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

蒸しパン

プリン

片栗粉

妻：焼うどんリピート2回目

子：

夫：エビのアヒージョ！

・絹豆腐を木綿豆腐に変更してます

・月曜日は料理なし

【余りあり】

鶏もも肉

コーン缶

ツナ缶

冷凍枝豆

塩昆布？

鷹の爪？