

202211

3週目

日曜日

## 主菜

## 材料

豆腐でカサ増し節約レシピ！鶏の落とし煮つく

鳥ひき肉

<https://oceans-nadia.com/user/20995/recipe/220845>

木綿豆腐

卵

## 副菜

## 材料

ねぎとろなめろう

ねぎとろ

<https://www.kurashiru.com/recipes/7d4bc68e-5424-4442-9812>

ねぎ？

## サラダ

## 材料

—

—

## 汁物

## 材料

心も体も温まる もやしの和風たまごスープ

もやし

<https://www.kurashiru.com/recipes/ebcd078-4bc2-4e7f>

たまご

202211

3週目

月曜日

## 主菜

## 材料

串なし焼き鳥

鳥モモ

[https://delishkitchen.tv/recipes/  
202021024240204010](https://delishkitchen.tv/recipes/202021024240204010)

長ネギ

## 副菜

## 材料

さつまいもときのこの塩昆布炊き込みご飯

サツマイモ1/2

[https://oceans-nadia.com/user/  
742867/recipe/447662](https://oceans-nadia.com/user/742867/recipe/447662)

ごはん

しめじ

塩昆布

## 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://delishkitchen.tv/recipes/  
172000118457262572](https://delishkitchen.tv/recipes/172000118457262572)

202211

3週目

火曜日

## 主菜

## 材料

絶品焼きうどん

冷凍うどん

<https://oceans-nadia.com/user/286014/recipe/445152>

もやしミックス

豚バラ

人参1/3追加

## 副菜

## 材料

トースターでちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

<https://www.kurashiru.com/recipes/b56ded4-bc40-4a54>

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

かきたま味噌汁

乾燥わかめ

<https://delishkitchen.tv/recipes/220672477022251600>

たまご

202211

3週目

水曜日

主菜

材料

揚げずにお手軽♪さっぱり旨 Lemon唐揚げ

鶏モモ

<https://oceans-nadia.com/user/45109/recipe/441872>

副菜

材料

まんまるふわふわ豆腐卵蒸し

卵

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

木綿豆腐

サラダ

材料

—

—

汁物

材料

みそ風味のミルクスープ

ベーコン

<https://delishkitchen.tv/recipes/20220822106042242>

じゃがいも2

人参2/3

202211

3週目

木曜日

主菜

材料

ちょっぴりオシャレに アボカドひき肉丼

合挽き肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/408d4520-cd0f-4e8c>

アボカド

ミニトマト

副菜

材料

さつまいものごまキンピラ

サツマイモ1/2

<https://oceans-nadia.com/user/174775/recipe/444440>

サラダ

材料

ミニトマトときゅうりの胡麻和え

ミニトマト

<https://www.kurashiru.com/recipes/8501c2c4-f50c-4e58>

きゅうり

汁物

材料

わかめとたまごのかき卵汁

乾燥わかめ

<https://delishkitchen.tv/recipes/182082780154762110>

たまご

202211

3週目

金曜日

## 主菜

## 材料

ほったらかし豚バラ大根

豚バラ

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

大根1/6

CkcrWuFvQw/2h1...

## 副菜

## 材料

玉子たっぷり！ふわふわかき玉うどん

冷凍うどん

[https://oceans-nadia.com/user/](https://oceans-nadia.com/user/384816/recipe/446000)

卵

384816/recipe/446000

ねぎ？

## サラダ

## 材料

大根とツナのマヨポンサラダ

大根1/6

[https://www.kurashiru.com/recipes/](https://www.kurashiru.com/recipes/50785e60-020e-465e-062e)

鰹節

50785e60-020e-465e-062e

ツナ缶

## 汁物

## 材料

大根と油揚げの味噌汁

大根1/6

[https://delishkitchen.tv/recipes/](https://delishkitchen.tv/recipes/085766170070500412)

木綿豆腐

085766170070500412

油揚げ

202211

3週目

【肉】

豚バラ

鳥ひき肉

鳥モモ

卵

木綿豆腐3p

ネギトロ

しじみ

ちくわ

ベーコン

【野菜】

カットサラダ2

人参

ねぎ

じゃがいも2

さつまいも1

もやしミックス

もやし

大根1/2

しめじ

ミニトマト

きゅうり

【その他】

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

味噌

妻：焼うどんリピート3回目

子：

夫：ネギトロ！

・絹豆腐を木綿豆腐に変更してます

【余りあり】

合挽き肉

乾燥わかめ

油揚げ（冷凍）

塩昆布

鰹節