

202211

4週目

日曜日

主菜

材料

お弁当にぴったり おにぎり海苔つくね

鳥ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
c71195ee-25fd-4066](https://www.kurashiru.com/recipes/c71195ee-25fd-4066)

木綿豆腐

卵

副菜

材料

しらすと青のりのたまご焼き

しらす

[https://oceans-nadia.com/user/24312/
recipe/420647](https://oceans-nadia.com/user/24312/recipe/420647)

たまご

青のり？

サラダ

材料

大根と塩昆布のサラダ

大根1/4

[https://oceans-nadia.com/user/
685288/recipe/440548](https://oceans-nadia.com/user/685288/recipe/440548)

塩昆布

汁物

材料

大根とにんじんの味噌汁

大根1/8

[https://delishkitchen.tv/recipes/
225204758145164207](https://delishkitchen.tv/recipes/225204758145164207)

人参1/2

202211

4週目

月曜日

主菜

材料

しらす入りレタスチャーハン

しらす

<https://oceans-nadia.com/user/277082/recipe/414262>

ごはん

カットレタス

ポークビッツ追加

カニカマ無し

副菜

材料

厚揚げのネギしらすかけ

厚揚げ

<https://oceans-nadia.com/user/67276/recipe/442185>

しらす

ねぎ

サラダ

材料

(カットレタス)

カットレタス

—

汁物

材料

豆腐とわかめのみそ汁

木綿豆腐

https://www.kurashiru.com/recipes/020b0021_cfd2_4e67

わかめ

202211	4週目	火曜日
主菜		材料
ひき肉と小松菜の春雨煮		鳥挽肉に変更
https://www.instagram.com/p/Ck_2210DQWb/2hL-ig		小松菜
		しめじ
		春雨
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/CbCCY-IDR1bL/2hL-ig		
サラダ		材料
カットサラダ		カットサラダ
—		
汁物		材料
しいたけの中華スープ		しいたけ1/2パック
https://www.kurashiru.com/recipes/7122f4b0-f92e-4d0d-b27e		たまねぎ1/2

202211

4週目

水曜日

主菜

材料

焼き唐揚げ

鳥もも肉

<https://www.yassu-cooking.com/entry/2022/10/27/yaki-karasage>

副菜

材料

大根とにんじんのチーズ和風リゾット

卵

<https://oceans-nadia.com/user/202227/recipe/200060>

ごはん

大根1/4

人参1/2

小ねぎ?

チーズ

サラダ

材料

トマトたっぷりお豆腐サラダ

トマト

<https://www.kurashiru.com/recipes/706b2c7-0262-48b1-b202>

木綿豆腐

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/102002700154762110>

たまご

202211

4週目

木曜日

主菜

材料

昔ながらのポークカレー

豚バラ

<https://www.kurashiru.com/recipes/4cfc40fd-5cc0-4c8c-9125>

じゃがいも2

人参

たまねぎ

カレールー

副菜

材料

果物ゼリー

果物ゼリー

—

サラダ

材料

大根ときゅうりのツナマヨサラダ

大根1/4

<https://delishkitchen.tv/recipes/1c5000271118c25411>

きゅうり

ツナ缶

汁物

材料

—

—

202211

4週目

金曜日

主菜

材料

フライパンで簡単鮭のクリーム煮

鮭

<https://oceans-nadia.com/user/446959/recipe/427100>

たまねぎ

しめじ

冷凍ほうれん草

ペンを追加

牛乳

副菜

材料

しいたけとベーコンのバターソテー

しいたけ1/2パック

<https://delishkitchen.tv/recipes/261417662106252058>

玉ねぎ1/2

ベーコン

サラダ

材料

大根とツナのマヨポンサラダ

大根1/4

<https://www.kurashiru.com/recipes/50785060-0200-4650-0620>

鰹節

ツナ缶

汁物

材料

—

—

202211

4週目

【肉】

豚バラ

鳥ひき肉

鳥モモ

卵

しらす

木綿豆腐3p

厚揚げ

【野菜】

カットサラダ1

カットレタス

小松菜

しめじ2

たまねぎ3

人参2

ねぎ

じゃがいも4

大根

トマト

きゅうり

しいため

こねぎ

【その他】

春雨

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

果物ゼリー

刺身醤油

妻：鮭クリーム

子：しらす？

夫：（カレールー余ってるよ～）

・絹豆腐を木綿豆腐に変更してます

【余りあり】

鳥挽肉

ポークビッツ

カレールー

ベーコン

乾燥わかめ

油揚げ（冷凍）

塩昆布

鰹節

ツナ缶

冷凍ほうれん草

ペンネ

チーズ