

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-25fa-4966](https://www.kurashiru.com/recipes/c71195ee-25fa-4966)

木綿豆腐

卵

たまねぎ1/2

副菜

材料

フライパンでズボラかに玉

たまご

[https://www.instagram.com/reel/
C1Q-5D-wKTU/](https://www.instagram.com/reel/C1Q-5D-wKTU/)

カニカマ

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

—

—

202211

4週目

月曜日

主菜

材料

千切りキャベツの和風鍋

豚バラ

[https://delishkitchen.tv/recipes/
215711260666757746](https://delishkitchen.tv/recipes/215711260666757746)

キャベツ1/4

もやし

ニラ1/2

副菜

材料

焼き魚

焼き魚

—

サラダ

材料

ちくわときゅうりと卵の和風マヨ和え

たまご

[https://oceans-nadia.com/user/
484627/recipe/444046](https://oceans-nadia.com/user/484627/recipe/444046)

きゅうり

ちくわ

汁物

材料

—

—

202211	4週目	火曜日
主菜		材料
とうもろこしのガリバターチャーハン		鳥挽肉に変更
https://delishkitchen.tv/recipes/200102185245062242		冷凍枝豆
		コーン2/3缶
		ごはん
		たまねぎ1/2
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/CbCCYIDR1bL/?hl=ja		
サラダ		材料
カットサラダ		カットサラダ
—		
汁物		材料
トロトロ中華風コーンスープ		コーン缶1/3
https://www.kurashiru.com/recipes/4574ee24-9ede-44ed-82bf-0765bd02		長ネギ
		卵

202211

4週目

木曜日

主菜

材料

つけ麺

つけ麺

—

副菜

材料

冷凍餃子

冷凍餃子

—

サラダ

材料

チルドのサラダ

チルドのサラダ

—

汁物

材料

—

—

202211

4週目

金曜日

主菜

材料

うちのふわふわ豆腐ハンバーグ

ひき肉

<https://oceans-nadia.com/user/747206/recipe/440106>

たまねぎ

木綿とうふ

副菜

材料

じゃがいもとエビのアヒージョ

冷凍エビ

<https://www.kurashiru.com/recipes/427c1b06-b61c-425c-b600>

じゃがいも2

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/d84c14b0-2fd1-4171-9c1b>

韓国海苔

ツナ缶

汁物

材料

卵とわかめの中華風スープ

たまご

<https://delishkitchen.tv/recipes/206240227401052202>

わかめ

202211

4週目

土曜日

主菜

材料

鮭のちゃんちゃん焼き

鮭

<https://oceans-nadia.com/user/852470/recipe/445026>

キャベツ1/4

人参1/2

たまねぎ

長ネギ追加

ニラ1/2追加

きのこなし

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/10652066>

卵

ニラ?

サラダ

材料

キャベツのナムル

キャベツ1/4

<https://oceans-nadia.com/user/85621/recipe/448686>

汁物

材料

しゃきしゃき 切り干し大根のみそ汁

人参1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/888086-8522-4486-8880-5485-8880>

切り干し大根乾燥

202211

4週目

【肉】

豚バラ

鳥ひき肉

合挽き肉

卵2

しらす

木綿豆腐3p

カニカマ

ちくわ

鮭

【野菜】

カットサラダ2

たまねぎ3

人参1

ねぎ

もやし

ニラ

じゃがいも袋

キャベツ

きゅうり

【その他】

つけ麺

冷凍餃子

チルドのサラダ

焼き魚

ツナ缶

切り干し大根乾燥

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

焼き海苔

妻：かに玉、魚料理

子：

夫：アヒージョ

・絹豆腐を木綿豆腐に変更してます

・水曜日は休み、木曜日は手抜き

【余りあり】

乾燥わかめ

鰹節

冷凍ほうれん草

冷凍枝豆

コーン缶

冷凍エビ（ふるさと納税）

韓国海苔