

202212

2週目

日曜日

## 主菜

## 材料

れんこんとひじき入りで栄養満点

鳥ひき肉

<https://oceans-nadia.com/user/206005/recipe/440540>

木綿豆腐

レンコン1/3

たまねぎ1/2

乾燥ひじき

## 副菜

## 材料

卵巾着煮

たまご

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

油揚げ

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

玉ねぎと油揚げのお味噌汁

たまねぎ

<https://www.kurashiru.com/recipes/4ef265e6-6afe-4e50-b972>

油揚げ

202212

2週目

月曜日

## 主菜

## 材料

餃子の皮で包んで食べる

豚バラ

[https://oceans-nadia.com/user/45109/  
recipe/449072](https://oceans-nadia.com/user/45109/recipe/449072)

大根1/2

もやし

水菜1/2

餃子の皮1/2?

## 副菜

## 材料

ブリトー風ハムチーズ

餃子の皮?

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
4459eb7e-d527-4d28-9f05](https://www.kurashiru.com/recipes/4459eb7e-d527-4d28-9f05)

ハム

チーズ

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

—

—

202212	2週目	火曜日
<b>主菜</b>		<b>材料</b>
しらすとねぎの炒飯		ごはん
<a href="https://oceans-nadia.com/user/475025/recipe/422122">https://oceans-nadia.com/user/475025/recipe/422122</a>		しらす
		たまご
		ねぎ
<b>副菜</b>		<b>材料</b>
のり塩鶏むねれんこん		鶏モモに変更
<a href="https://www.instagram.com/p/CIVtVcDvzAp/">https://www.instagram.com/p/CIVtVcDvzAp/</a>		れんこん2/3
		青のり
<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>
ちくわと根菜のお味噌汁		人参1/2
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/1e14f082-8dc4-48ef">https://www.kurashiru.com/recipes/1e14f082-8dc4-48ef</a>		長ネギ
		ちくわ

202212

2週目

水曜日

## 主菜

## 材料

鶏ひき肉であっさり肉じゃが

鶏ひき

<https://www.kurashiru.com/recipes/691e9e9d-7b06-4470>

じゃがいも2

にんじん1/2

たまねぎ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

こねぎ

## サラダ

## 材料

きゅうりとツナの中華風サラダ

水菜1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/59e91b1f-4521-4f00-8702-0e005d260>

きゅうり

ツナ缶

## 汁物

## 材料

玉ねぎと油揚げのお味噌汁

玉ねぎ1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/4ef26506-60fd-4e50-b872>

油揚げ

202212

2週目

木曜日

主菜

材料

味しみ！鶏大根

鶏モモ

<https://oceans-nadia.com/user/542025/recipe/440610>

大根1/2?

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>

ネギ

しらす

サラダ

材料

お箸が止まらない！？大根とツナのマヨポンサ  
ニダ

大根？

<https://www.kurashiru.com/recipes/10785-c0-020-465-c62>

ツナ缶

のり

汁物

材料

—

—

202212

2週目

金曜日

## 主菜

## 材料

たっぷり白菜のスタミナ旨だしスープ鍋

白菜1/4

[https://oceans-nadia.com/user/45109/  
recipe/448864](https://oceans-nadia.com/user/45109/recipe/448864)

豚バラ

えのき

木綿豆腐追加

## 副菜

## 材料

焼いて和えるエビマヨ

冷凍エビ

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
02b4208b-2d1c-4c00-020d-0b000200](https://www.kurashiru.com/recipes/02b4208b-2d1c-4c00-020d-0b000200)

## サラダ

## 材料

白菜の卵たっぷりタルタルサラダ

白菜1/4

[https://www.kurashiru.com/recipes/  
52160206-0800-4644-024f](https://www.kurashiru.com/recipes/52160206-0800-4644-024f)

ツナ缶

卵

かいわれ大根なし

## 汁物

## 材料

—

—

202212

2週目

【肉】

鳥ひき肉

鶏モモ

卵

しらす

木綿豆腐3p

ちくわ

ハム

チーズ

厚揚げ

油揚げ

【野菜】

カットサラダ3

たまねぎ2

人参1

ねぎ

えのき

もやし

レンコン

じゃがいも2

白菜1/2

きゅうり

水菜

小ねぎ

(大根)

【その他】

ツナ缶

餃子の皮

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

ツナ缶

冷凍焼きおにぎり

みりん

コーン

妻：

子：

夫：えびまよ

・絹豆腐を木綿豆腐に変更してます

【余りあり】

豚バラ

乾燥ひじき

青のり

のり