

202212

3週目

月曜日

主菜

材料

うま塩えび焼きそば

冷凍エビ

<https://oceans-nadia.com/user/502208/recipe/440420>

もやしミックス

キャベツ1/4

焼きそば麺

副菜

材料

ポークビッツの卵炒め

ポークビッツ

<https://cookpad.com/recipe/5810663>

たまご

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

ちくわと根菜のお味噌汁

人参1/3

<https://www.kurashiru.com/recipes/1e14f082-8dc4-48ef>

ネギ

ちくわ

202212

3週目

火曜日

主菜

材料

ひき肉ともやしのトロトロあんかけ厚揚げ

ひき肉

[https://www.kurashiru.com/recipes/
22d090d2-f9fd-4015-9725](https://www.kurashiru.com/recipes/22d090d2-f9fd-4015-9725)

厚揚げ

もやし

副菜

材料

イカのバターポン酢マヨ

冷凍イカ

[https://delishkitchen.tv/recipes/
157992180092060692](https://delishkitchen.tv/recipes/157992180092060692)

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

たまご

[https://delishkitchen.tv/recipes/
220672477022251699](https://delishkitchen.tv/recipes/220672477022251699)

わかめ

202212

3週目

水曜日

主菜

材料

フライパンでズボラかに玉

たまご

<https://www.instagram.com/reel/CIG-5D...KTUQ>

カニカマ

副菜

材料

焼肉ダレで満腹肉

豚バラ

<https://oceans-nadia.com/user/820044/recipe/440070>

たまねぎ

えのき

ねぎ？

厚揚げなし

サラダ

材料

きゅうりとサバ缶のおかか醤油マヨ和え

きゅうり

<https://oceans-nadia.com/user/484627/recipe/416121>

鯖缶

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/4ef265e6-6afe-4e59-b972>

油揚げ

202212

3週目

木曜日

主菜

材料

揚げないネギ塩からあげ

鶏モモ

[https://delishkitchen.tv/recipes/
220846062680225014](https://delishkitchen.tv/recipes/220846062680225014)

副菜

材料

ジャーマンれんこん

レンコン2/3

[https://delishkitchen.tv/recipes/
264267075868051012](https://delishkitchen.tv/recipes/264267075868051012)

ポークビッツ

サラダ

材料

とうもろこしとじゃがいものコロコロサラダ

じゃがいも2

[https://www.kurashiru.com/recipes/
1751600-2d00-4e01-0145](https://www.kurashiru.com/recipes/1751600-2d00-4e01-0145)

コーン缶1/2

きゅうり

ソーセージなし

汁物

材料

さつまいもと玉ねぎのみそ汁

さつまいも1/2

[https://oceans-nadia.com/user/90062/
recipe/448000](https://oceans-nadia.com/user/90062/recipe/448000)

玉ねぎ1/2

202212

3週目

金曜日

主菜

材料

味噌バターコーンで鮭ちゃんちゃん

キャベツ1/4

<https://oceans-nadia.com/user/261084/recipe/445481>

鮭

きのこなし

玉ねぎ1

コーン缶1/2

バター

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/CkCCYIDRkL/2h1>

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/d84e14b0-2fd1-4171-9c9b>

韓国海苔

ツナ缶

汁物

材料

わかめとたまごのかき卵汁

たまご

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

わかめ

202212

3週目

土曜日

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

さつまいものごまキンピラ

さつまいも1/2

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

サラダ

材料

豆腐の白和え

木綿豆腐

<https://www.kurashiru.com/recipes/e20e4db7>

冷凍ほうれん草

人参1/3

汁物

材料

えのきと卵の味噌汁

えのき

<https://delishkitchen.tv/recipes/272005120150182252>

たまご

たまねぎ1/2追加

202212

3週目

【肉】

鳥ひき肉

豚バラ

冷凍イカ

卵

木綿豆腐2p

ちくわ

厚揚げ

ポークビッツ

カニカマ

鮭

【野菜】

カットサラダ2

もやしミックス

たまねぎ4

キャベツ

人参1

さつまいも

ねぎ

えのき2

もやし

レンコン

じゃがいも4

きゅうり

【その他】

焼きそば

鯖缶

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

バター

妻：

子：

夫：（リピート多め）

・絹豆腐を木綿豆腐に変更してます

【余りあり】

豚バラ

冷凍エビ（ふるさと納税）

乾燥わかめ

韓国のり

油揚げ

乾燥ひじき