

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/>

木綿豆腐

卵

たまねぎ1/2

のり

副菜

材料

ハニーマスタードのジャーマンポテト

じゃがいも2

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

たまねぎ

ポークビッツ

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1/2

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

油揚げ

主菜

材料

絶品焼きうどん

冷凍うどん

<https://oceans-nadia.com/user/>

もやしミックス

豚バラ

人参1/3追加

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/>

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

なめことわかめのお味噌汁

なめこ

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

わかめ

| 主菜 | 材料 |
|---|--------|
| フライパンでズボラかに玉 | たまご |
| https://www.instagram.com/reel/ | カニカマ |
| | |
| | ご飯 |
| | |
| | |
| | |
| 副菜 | 材料 |
| 焼肉ダレで満腹肉 | 豚バラ |
| https://oceans-nadia.com/user/ | たまねぎ |
| | えのき |
| | |
| | 厚揚げなし |
| | |
| サラダ | 材料 |
| ちくわときゅうりのマヨポンサラダ | きゅうり2 |
| https://www.kurashiru.com/recipes/ | ちくわ |
| | |
| | |
| | |
| 汁物 | 材料 |
| 切り干し大根とにんじんの味噌汁 | 切り干し大根 |
| https://delishkitchen.tv/recipes/ | 人参1/3 |
| | |
| | |

| 主菜 | 材料 |
|---|----------|
| 鶏ひき肉とさつまいもの肉じゃが | 鶏ひき肉 |
| https://oceans-nadia.com/user/ | さつまいも1/2 |
| | たまねぎ |
| | えのき |
| | |
| | こねぎ? |
| | |
| 副菜 | 材料 |
| キャベツとウィンナーのコンソメ炒め | キャベツ1/8? |
| https://www.kurashiru.com/recipes/ | ポークビッツ |
| | |
| | |
| | |
| | |
| サラダ | 材料 |
| 韓国風無限キャベツ | キャベツ1/8 |
| https://www.kurashiru.com/recipes/ | 韓国海苔 |
| | ツナ缶 |
| | |
| | |
| | |
| 汁物 | 材料 |
| あさりのお味噌汁 | あさり |
| https://www.kurashiru.com/recipes/ | こねぎ |
| | |
| | |
| | |

| 主菜 | 材料 |
|---|---------|
| 鮭のちゃんちゃん焼き | 鮭 |
| https://oceans-nadia.com/user/ | キャベツ1/4 |
| | 人参1/3 |
| | たまねぎ |
| | |
| | きのこなし |

| 副菜 | 材料 |
|---|-----|
| 厚揚げのネギしらすかけ | 厚揚げ |
| https://oceans-nadia.com/user/67276/ | しらす |
| | こねぎ |
| | |
| | |

| 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2 |
| https://oceans-nadia.com/user/ | 鯖缶（醤油or味噌？） |
| | |
| | |

| 汁物 | 材料 |
|----|----|
| — | |
| — | |
| | |

【肉】

鶏ひき肉
豚バラ
卵
ちくわ
厚揚げ
ポークビッツ
カニカマ
鮭
しらす

【野菜】

カットサラダ2
もやしミックス
たまねぎ5
キャベツ1/2
人参1
さつまいも
えのき2
じゃがいも2
きゅうり4
なめこ
こねぎ

【その他】

冷凍うどん
冷凍あさり
鯖缶
牛乳
くだもの
ひきわり納豆
ヨーグルト
めんつゆ
ポン酢
焼肉のたれ
すりごま
ツナ缶

妻：

子：

夫：（前回のメニューを利用します）

- ・絹豆腐を木綿豆腐に変更してます

【余りあり】

木綿豆腐
乾燥わかめ
韓国のみ
乾燥ひじき
油揚げ
切り干し大根

メモ：冷凍する

- ・しらす
- ・（なめこ）
- ・鮭