

主菜	材料
豆腐と鶏肉のとろみ煮	鳥もも肉
https://www.kurashiru.com/	木綿豆腐
	人参1/3追加
	ネギ追加
副菜	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2
	ご飯
サラダ	材料
カットサラダ	カットサラダ
—	
汁物	材料
じゃが芋とほうれん草のみそ汁	じゃがいも小2
https://oceans-nadia.com/user/28/	冷凍ほうれん草
	油揚げ？
	人参1/3

主菜

材料

れんこんとひじき入りで栄養満点！ふわふわで

鳥ひき肉

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

レンコン1/2

木綿とうふ

乾燥ひじき

たまねぎ1/2

副菜

材料

卵巾着煮

たまご

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

油揚げ

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

黄金比率で！鶏肉とれんこんの甘酢ごま炒め

鳥もも肉

<https://www.instagram.com/p/>

レンコン1/2

たまねぎ1/2追加

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/>

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

【肉】

卵

ちくわ

カニカマ2

木綿豆腐

油揚げ

【野菜】

カットサラダ2

たまねぎ1

人参1

じゃがいも4

きゅうり2

なめこ

レンコン

ネギ

【その他】

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

醤油

オイスターソース

チューブ生姜

サラダ油

オリーブオイル

妻：かに玉リピート、レンコンつくね

子：（ポークビッツやめる）

夫：

- ・絹豆腐を木綿豆腐に変更してます

【余りあり】

鳥もも肉

鳥ひき肉

乾燥わかめ

乾燥ひじき

切り干し大根

冷凍ほうれん草