

主菜

材料

れんこんのふわふわつくね

鶏ひき肉

<https://oceans-nadia.com/user/28/recipe/451204>

はんぺん

れんこん1/2

ネギなし

副菜

材料

ほんのり味噌の焼きおにぎり

じゃがいも2

<https://www.kurashiru.com/recipes/689434ae-de6b-4d77-bff8-d75f25d1852c>

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

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/308911767252108306>

人参1/3

主菜

材料

鮭とさつまいものバター醤油炒め

鮭2

<https://oceans-nadia.com/user/590337/recipe/451066>

さつまいも1/2

まいたけ

しめじなし

副菜

材料

シンプルなスイートポテト

さつまいも1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/b22d779f-876c-4d54-aed4-63552211c06f>

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

じゃがいもと豆腐の味噌汁

じゃがいも

<https://delishkitchen.tv/recipes/372433409739325900>

木綿豆腐

主菜

材料

鶏ひき肉であっさり肉じゃが

鶏ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/621a2a9d-7be6-4470-b977-237df8ef0ce7>

じゃがいも2

にんじん1/3

玉ねぎ1/2

グリーンピースなし

副菜

材料

ちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

<https://www.kurashiru.com/recipes/b56eded4-bc40-4a54-b67e-292a1788e9c9>

サラダ

材料

レンチンポテトサラダ

じゃがいも2

<https://oceans-nadia.com/user/532440/recipe/451542>

きゅうり

ハムなし

卵

汁物

材料

玉ねぎと油揚げのみそ汁

たまねぎ1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/216332874234724635>

油揚げ

主菜

材料

牛すき風炒め

牛バラ肉

<https://oceans-nadia.com/user/601416/recipe/449545>

たまねぎ

じゃがいも追加

にんじん1/3追加

副菜

材料

しらすとネギの卵焼き

たまご

<https://www.kurashiru.com/recipes/5e577b02-d7e1-4dfb-a207-ac4c45b93a54>

しらす

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/484627/recipe/416131>

鯖缶

汁物

材料

じゃがいもと豆腐の味噌汁

じゃがいも

<https://delishkitchen.tv/recipes/372433409739325900>

木綿豆腐

【肉】

鶏ひき肉
卵
ちくわ
はんぺん
木綿豆腐2p

鮭
鯖缶

【野菜】

カットサラダ2
たまねぎ2
蓮根
人参1
きゅうり3
まいたけ

【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：レンコンつくね

子：焼きおにぎり

夫：牛バラ余ってるよー

・絹豆腐を木綿豆腐に変更してます

【余りあり】

牛バラ肉
油揚げ
じゃがいも
さつまいも
切り干し大根
しらす