

主菜

材料

基本の唐揚げ

鳥もも

<https://delishkitchen.tv/recipes/167612989870965228>

副菜

材料

長芋と厚揚げのとろみあん

長芋1/2

<https://oceans-nadia.com/user/461329/recipe/450598>

厚揚げ

大根1/4

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

玉ねぎとわかめの味噌汁

玉ねぎ1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/306039177512747300>

乾燥わかめ

主菜

材料

ふわふわてりやきつくね

蓮根1/2

<https://oceans-nadia.com/user/206995/recipe/449548>

鶏ひき肉

木綿豆腐

たまねぎ1/2

ひじき

副菜

材料

釜揚げしらす天かす大葉でおにぎり

しらす1/2p

<https://www.kurashiru.com/recipes/e984740b-50b3-43ea-a6a4-97a74ab5441f>

天かす

大葉なし

ご飯

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

大根と油揚げのみそ汁

大根1/4

<https://www.kurashiru.com/recipes/8bf96dc1-0ab6-4d62-9a99-3fbd21b034d2>

油揚げ

主菜	材料
フライパンでズボラかに玉	たまご
https://www.instagram.com/reel/CIQ_5D_uKTJ/?igshid=MDJmNzVkMiY%3D	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/820944/recipe/449876	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/9fb050f8-d545-4a09-aa11-96a6cb48d3f3	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/308911767252108306	人参1/3
	木綿豆腐追加

主菜

材料

豚こまと蓮根のきんぴら

豚バラ

<https://oceans-nadia.com/user/67276/recipe/451588>

蓮根1/2

にんじん1/3

副菜

材料

揚げない！ハッシュドポテト

じゃがいも3

<https://www.instagram.com/p/ChGGXJDPJbl/?hl=ja>

サラダ

材料

大根とツナのマヨポンサラダ

大根1/4

<https://www.kurashiru.com/recipes/b0785e60-929a-465a-a63e-e52797c0cf59>

ツナ缶

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

主菜

材料

鮭と長芋のバター醤油炒め

鮭

<https://oceans-nadia.com/user/590337/recipe/451330>

長芋1/2

副菜

材料

スクランブルエッグで自慢のポテサラ

ウィンナー

<https://oceans-nadia.com/user/711356/recipe/450798>

じゃがいも2

にんじん1/3

玉ねぎなし

サラダ

材料

(きゅうりの浅漬け?)

きゅうり

—

(もしくはチルドサラダ)

汁物

材料

大根と油揚げのみそ汁

大根1/4

<https://www.kurashiru.com/recipes/8bf96dc1-0ab6-4d62-9a99-3fbd21b034d2>

油揚げ

【肉】

鶏ひき肉
豚バラ肉
卵
ちくわ
木綿豆腐3p

鮭

ツナ缶

しらす

天かす

ちくわ

厚揚げ

カニカマ2

【野菜】

カットサラダ2

たまねぎ2

蓮根

えのき

長芋

人参1

きゅうり3

大根

【その他】

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

ポークビッツ

冷凍のさつまいも？

裏ごしじゃがいも

焼きおにぎり

韓国海苔

柿の種

鉄分入りのチーズ

妻：レンコンつくね

子：おにぎり！唐揚げ！

夫：焼肉ダレリピート！

- ・絹豆腐を木綿豆腐に変更してます
- ・日曜日は料理無し

【余りあり】

油揚げ

じゃがいも

切り干し大根

わかめ

ひじき