

主菜

材料

鶏ひき肉とコーンのバター醤油つくね

鳥ひき肉

<https://delishkitchen.tv/recipes/244741546233037875>

木綿豆腐 追加

コーン缶1/2

ねぎなし

副菜

材料

レンコンとちくわとしらすのペペロン

れんこん1/2

<https://oceans-nadia.com/user/174775/recipe/448213>

しらす1/2

ちくわ

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

トロトロ中華風コーンスープ

コーン缶1/2

<https://www.kurashiru.com/recipes/4574ca24-9adc-44ad-82bf-0765bd938676>

卵

ねぎなし

主菜

材料

てりたまチキン丼

鳥もも

<https://www.instagram.com/p/CnK9BCmhl21/?hl=ja>

たまご

副菜

材料

厚揚げのごま味噌甘辛焼き

厚揚げ

<https://oceans-nadia.com/user/777192/recipe/451760>

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

あさりのお味噌汁

あさり

<https://www.kurashiru.com/recipes/56131c76-0c5a-4b31-bd89-4f450eef2e38>

主菜

材料

野菜たっぷりソース焼きそば

もやしミックス

<https://www.kurashiru.com/recipes/01e45c0e-7961-4e7d-b332-1f819e8aa10f>

たまねぎ1/2追加

豚バラ

焼きそば麺

ニラ1/2追加

副菜

材料

ちくわのてりたま

ちくわ

https://www.kurashiru.com/recipe_cards/f3463ecc-01f9-44e5-81ee-c9a06604eb0b

うずらの卵

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

木綿豆腐 追加

主菜

材料

シラスと塩昆布の簡単和風チャーハン

たまご

<https://www.kurashiru.com/recipes/4e9418cf-654c-4520-9e3b-7c2e1885a35c>

しらす

塩昆布

ご飯

桜エビなし

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1/2

厚揚げなし

サラダ

材料

野菜とカニカマのマヨサラダ

キャベツ1/8

<https://oceans-nadia.com/user/386014/recipe/447932>

にんじん1/3

カニカマ

汁物

材料

えのきと油揚げのごまみそ汁

えのき1/2

<https://delishkitchen.tv/recipes/165849607715160467>

油揚げ？

冷凍ほうれん草

主菜

材料

鶏ももで肉じゃが

鶏ひき肉

<https://www.kurashiru.com/recipes/7c0adf25-cc0d-49e9-b31a-37cf9f9ed6ae>

じゃがいも2

にんじん2/3

玉ねぎ1/2

副菜

材料

れんこんの生姜みそ照り焼き

れんこん1/2

<https://oceans-nadia.com/user/761153/recipe/451627>

サラダ

材料

きゅうりのめんつゆごまナムル

きゅうり2

<https://delishkitchen.tv/recipes/295884869936873978>

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

木綿豆腐 追加

主菜

材料

鶏団子の具沢山食べるスープ

鶏ひき肉

<https://oceans-nadia.com/user/552854/recipe/450811>

キャベツ1/4

ニラ1/2

卵

冷凍エビ追加？

副菜

材料

アボカドの箱舟

アボカド

https://www.kurashiru.com/recipe_cards/f93aa048-158e-43aa-8944-fd5bbc0fe74b

チーズ

サラダ

材料

キャベツとツナの塩昆布サラダ

キャベツ1/8

<https://oceans-nadia.com/user/730350/recipe/451161>

塩昆布

ツナ缶

汁物

材料

—

—

【肉】

鶏ひき肉
豚バラ肉
鶏もも肉
卵
ちくわ2
木綿豆腐3p

しらす
厚揚げ
カニカマ
うずらの卵
あさり
焼きそば麺

【野菜】

カットサラダ3
もやしミックス
たまねぎ3
じゃがいも2
蓮根 大
えのき
キャベツ1/2
人参1
きゅうり2
ニラ
アボカド

【その他】

牛乳
くだもの
ひきわり納豆
ヨーグルト
のり

妻：

子：チャーハン？きゅうり！

夫：あさりの味噌汁、うずらの卵

・絹豆腐を木綿豆腐に変更してます

【余りあり】

ツナ缶
コーン缶
油揚げ
乾燥わかめ
塩昆布
チーズ
冷凍ほうれん草