

## 主菜

## 材料

鮭レタス炒飯

鮭

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

カットレタス1/2袋

コーン缶1/2追加

大葉 なし

## 副菜

## 材料

卵巾着煮

たまご

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

油揚げ

## サラダ

## 材料

レタスとカニカマのマヨポンサラダ

カットレタス1/2袋

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

きゅうり

カニカマ1/2

## 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/>

卵

ねぎなし

主菜	材料
つけ麺	つけ麺
—	

副菜	材料
冷凍餃子	冷凍餃子
—	

サラダ	材料
カットサラダ	カットサラダ
—	

汁物	材料
---	
—	

## 主菜

## 材料

鶏肉と長芋のバター醤油焼き

鶏もも

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

長芋1/2

## 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/>

しらす1/2

ちくわ

## サラダ

## 材料

ほうれん草のごま和え

ほうれん草

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

## 汁物

## 材料

焼き海苔のすまし汁

えのき1/2?

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

のり

主菜	材料
和だしカレーうどん	鶏ももに変更
<a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>	ネギ
	カレールー
	冷凍うどん
副菜	材料
しらすと水菜の卵炒め	しらす1/2
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	水菜1/2
	たまご
サラダ	材料
水菜のツナ海苔サラダ	水菜1/2
<a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>	ツナ缶
	カニカマ1/2追加
	のり?
汁物	材料
—	
—	

## 主菜

## 材料

ふわふわてりやきつくね

蓮根1/2

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

鶏ひき肉

木綿豆腐

たまねぎ1/2

ひじき

## 副菜

## 材料

さつまいもの甘煮

さつまいも1/2

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

## 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/>

きゅうり

ベーコン

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/>

油揚げ

木綿豆腐追加

主菜	材料
鮭とさつまいものバター醤油炒め	鮭2
<a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>	さつまいも1/2
	まいたけ
	しめじなし
副菜	材料
カルボナーラ風焼きおにぎり	ご飯
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	ベーコン
	卵
	チーズ
サラダ	材料
長芋のおつまみサラダ	長芋1/2
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	
汁物	材料
じゃがいもと豆腐の味噌汁	じゃがいも1
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	木綿豆腐

## 【肉】

鶏ひき肉  
卵  
ちくわ  
木綿豆腐3p  
しらす  
カニカマ  
油揚げ  
コーン缶  
チーズ  
ベーコン

## 【野菜】

カットサラダ1  
カットレタス  
たまねぎ1  
長芋  
さつまいも大  
水菜  
ねぎ  
まいたけ  
ほうれん草  
じゃがいも3  
蓮根 大  
えのき  
きゅうり2

## 【その他】

冷凍餃子  
冷凍うどん  
牛乳  
くだもの  
ひきわり納豆  
ヨーグルト  
つけ麺

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
- ・月曜日は料理なし、火曜シンプル
- ・ふるさと納税返礼品で鮭をいただきました

## 【余りあり】

鮭

鶏もも肉

乾燥わかめ

塩昆布

冷凍ほうれん草

乾燥ひじき

ツナ缶

のり

カレールー