

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/>

はんぺん

れんこん1/2

副菜

材料

おかかチーズ焼きおにぎり

ごはん

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

鰹節

チーズ

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/>

人参1/3

主菜

材料

鶏肉のかき卵とろみ鍋

鶏もも

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

白菜1/4

えのき

にんじん1/3追加

卵

副菜

材料

厚揚げのしょうが焼き

厚揚げ

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

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
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
白菜のめんつゆバター炒め	白菜1/6
https://oceans-nadia.com/user/	玉ねぎ1/2追加
	ハムに変更
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
じゃがバター風みそ汁	じゃがいも1
https://www.kurashiru.com/recipes/	たまねぎ1/2
	コーン缶1/2

主菜

材料

さつまいものそぼろあん

鶏ひき肉

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

さつまいも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

白菜コールスロー

白菜

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

にんじん1/3

ハム

汁物

材料

ふんわり卵のお味噌汁

たまご

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

主菜

材料

白菜と豚肉のカニカマとろみあんかけ

豚バラ

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

白菜1/4

カニカマ

副菜

材料

しらすとネギの卵焼き

たまご

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

しらす1/2

サラダ

材料

さつまいものツナサラダ

さつまいも1/2

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

たまねぎ1/2

ツナ缶

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

主菜

材料

豚バラとほうれん草の味噌マヨ炒め

豚バラ

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

えのき

ほうれん草

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/>

サラダ

材料

ささみと白菜のやみつきサラダ

白菜1/6

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

サラダチキンに変更

汁物

材料

ごま油香る わかめと卵のみそ汁

たまご

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

乾燥わかめ

【肉】

鶏ひき肉

豚バラ

卵

ちくわ

しらす

カニカマ

はんぺん

コーン缶

ハム

厚揚げ

サラダチキン

【野菜】

カットサラダ2

カットレタス

たまねぎ2

にんじん

さつまいも大

えのき2

ほうれん草

じゃがいも3+1

蓮根 大

きゅうり

【その他】

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

妻：鮭炒飯リピート！

子：

夫：ペペロンリピート！

・ご近所さんに白菜いただきました^-^

【余りあり】

鮭

鶏もも肉

油揚げ

チーズ

鰹節

乾燥わかめ

ツナ缶

切り干し大根

【メモ】

しらす冷凍