

主菜

材料

野菜たっぷりソース焼きそば

豚バラ肉

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

もやしミックス

にんじん1/3

焼きそば麺

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

卵とわかめの中華風スープ

乾燥わかめ

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

たまご

主菜

材料

豚肉と残り野菜のチャプチェ

豚バラ

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

春雨

玉ねぎ

にんじん1/3

ピーマン2

副菜

材料

トースターでちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

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

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

甘酢テリマヨチキン

鶏もも

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

たまねぎ 追加

副菜

材料

鮭バター炊き込みごはん

鮭

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

ごはん

サラダ

材料

かぼちゃとツナのサラダ

カボチャ2/3

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

ツナ缶

汁物

材料

かぼちゃと油揚げの味噌汁

カボチャ1/3

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

油揚げ?

主菜

材料

ガパオライス

鶏ひき肉

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

ピーマン2?

にんじん1/3

副菜

材料

豆腐とわかめのふわふわ焼き

カニカマ

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

乾燥わかめ

木綿豆腐2

サラダ

材料

アボカドとミニトマトのシンプルサラダ

ミニトマト

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

アボカド

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

油淋鶏

鶏もも肉2

<https://www.e-recipe.site/tv/>

長ネギ

ミニトマト

副菜

材料

枝豆とコーンのガーリックライス

枝豆

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

コーン

ごはん

サラダ

材料

きゅうりの塩昆布おかか和え

きゅうり2

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

塩昆布

鰹節

汁物

材料

かぼちゃと油揚げの味噌汁

カボチャ1/3

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

油揚げ?

主菜

材料

チキンカレー

鶏もも

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

玉ねぎ

にんじん2/3

じゃがいも2

カレールー

副菜

材料

まんまるふわふわ豆腐卵蒸し

卵

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

木綿豆腐1に変更

サラダ

材料

ツナときゅうりの春雨サラダ

ツナ缶

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

きゅうり

春雨 小

汁物

材料

卵とわかめの中華風スープ

乾燥わかめ

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

たまご

【肉】

鶏ひき肉
豚バラ
鶏もも
卵
ちくわ
木綿豆腐3p

【野菜】

カットサラダ3
カットレタス
たまねぎ3
にんじん2
ピーマン1袋
じゃがいも2
きゅうり3
カボチャ
ミニトマト
アボカド
長ネギ

【その他】

春雨
焼きそば麺
冷凍餃子
牛乳
くだもの
ひきわり納豆
ヨーグルト
切り干し大根
味噌汁
麦茶

妻：昔のメニューを食べたい！

子：枝豆？

夫：昔のメニューを食べたい！

・絹を木綿豆腐に変更してます

・日曜日は少し手抜き

【余りあり】

鮭
カニカマ
油揚げ
鰹節
乾燥わかめ
ツナ缶
冷凍枝豆
コーン缶