

## 主菜

## 材料

えのき入り生姜焼き！

豚バラ肉

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

ほうれん草

えのき1/2

## 副菜

## 材料

ねぎとろ丼のごまだれ

ネギトロ

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

納豆巻き（子ども用）

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

えのきとわかめの味噌汁

えのき1/2

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

乾燥わかめ

## 主菜

## 材料

お弁当にもぴったり 3色そぼろ丼

鶏ひき肉

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

ほうれん草

卵

## 副菜

## 材料

ちくわとじゃがいものり塩炒め

ちくわ

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

じゃがいも2

## 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         |
|---|------------|
| 鮭レタス炒飯  | 鮭          |
| <a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>       | 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         |
| 焼肉ダレで満腹肉  | 豚バラ        |
| <a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>       | たまねぎ       |
|   | えのき1/2     |
|   |            |
|   | 厚揚げなし      |
|   |            |
| サラダ   | 材料         |
| チョレギサラダ   | レタス        |
| <a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>       | 乾燥わかめ      |
|   | コーン缶1/2?   |
|   |            |
|   |            |
|   |            |
| 汁物  | 材料         |
| えのきと油揚げのごまみそ汁   | えのき1/2     |
| <a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a> | 油揚げ?       |
|   | 冷凍ほうれん草    |
|   |            |
|   |            |

## 主菜

## 材料

豚バラと枝豆の和風パスタ

豚バラ

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

冷凍枝豆

パスタ麺

## 副菜

## 材料

カリッと厚揚げのかつお節和え

厚揚げ

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

## サラダ

## 材料

大葉と塩昆布の和風ポテサラ

じゃがいも2

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

塩昆布

大葉なし

## 汁物

## 材料

なめこと豆腐の味噌汁

なめこ

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

絹ごし豆腐

## 主菜

## 材料

鶏ひき肉でふわっふわ麻婆豆腐

鶏ひき肉

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

絹ごし豆腐

## 副菜

## 材料

ウィンナーと野菜のピラフ

ご飯

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

にんじん1/3

たまねぎ1/2

ポークビッツ

コーン缶1/2

## サラダ

## 材料

きゅうりとツナのごま油和えおつまみ

きゅうり2

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

ツナ缶

## 汁物

## 材料

卵とコーンのとろとろスープ

コーン缶1/2

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

たまご

たまねぎ1/2追加?

| 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>         |            |
|   | 玉ねぎ1/2追加   |
|   | カレールー      |
|   | 冷凍うどん      |
|   | にんじん1/3追加  |
|   |            |
| 副菜  | 材料         |
| カニカマたまご   | 卵          |
| <a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a> | カニカマ       |
|   |            |
|   |            |
|   |            |
|   |            |
| サラダ   | 材料         |
| やみつきアボカド  | ツナ缶        |
| <a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>   | アボカド       |
|   |            |
|   |            |
|   |            |
|   |            |
| 汁物  | 材料         |
| 小松菜と玉ねぎのお味噌汁  | たまねぎ1/2    |
| <a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>         | 冷凍ほうれん草に変更 |
|   | 絹豆腐追加      |
|   |            |
|   |            |

## 【肉】

豚バラ  
鶏もも  
卵  
ちくわ  
絹豆腐3p  
ポークビッツ  
ネギトロ  
納豆巻き  
油揚げ  
厚揚げ

## 【野菜】

カットサラダ2  
カットレタス  
たまねぎ3  
にんじん1  
じゃがいも4  
きゅうり2  
アボカド  
えのき2  
ほうれん草2  
なめこ

## 【その他】

冷凍うどん  
牛乳  
くだもの  
ひきわり納豆  
ヨーグルト  
のり缶  
パスタ麺  
ごま油  
料理酒  
みかん  
バナナ  
サラミ

妻：

子：枝豆リピート？

夫：鮭炒飯！

## 【余りあり】

鮭  
鶏ひき肉  
カニカマ  
カレールー  
塩昆布  
乾燥わかめ  
ツナ缶  
冷凍枝豆  
コーン缶  
切り干し大根  
ツナ缶

メモ：

なめこ冷凍