

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

カルボナーラ風焼きおにぎり

ご飯

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

ベーコン

卵

チーズ

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

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

大根のそぼろ煮

鶏ひき肉

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

大根1/4

副菜

材料

さつま揚げ入りきんぴらごぼう

さつま揚げ

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

ごぼう1/2

人参1/3

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

大根のお味噌汁

だいこん1/4?

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

乾燥わかめ

木綿豆腐追加

主菜

材料

大根入りチンジャオロース

豚バラ

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

大根1/4

ピーマン4個

副菜

材料

れんこんの竜田揚げ

れんこん

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

サラダ

材料

カットサラダ

—

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

豚汁

豚バラ

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

大根1/4

にんじん1/3

ねぎ2

こんにゃく

ごぼう1/2

副菜

材料

レンジで天津飯

卵

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

カニカマ

サラダ

材料

きゅうりとちくわのごまポン酢和え

きゅうり

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

ちくわ

カニカマ

汁物

材料

—

—

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1/2パック
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
切り干し大根とほうれん草の海苔ナムル	ほうれん草2/3
https://oceans-nadia.com/user/	切り干し大根
汁物	材料
ほうれん草の卵とじ味噌汁	ほうれん草1/3
https://www.kurashiru.com/recipes/	たまご

主菜

材料

鶏ひき肉であっさり肉じゃが

鶏ひき肉

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

じゃがいも2

にんじん1/3

たまねぎ1/2

グリンピースなし

副菜

材料

はんぺんとベーコンのバター炒め

ベーコン

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

はんぺん

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1/2パック

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

アボカド

汁物

材料

玉ねぎのかき玉味噌汁

たまねぎ1/2

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

たまご

【肉】

豚バラ

鶏ひき肉2

卵

ちくわ

木綿豆腐3p

はんぺん

ベーコン

こんにゃく

【野菜】

カットサラダ2

たまねぎ1+1

にんじん2

じゃがいも2

だいこん1

ピーマン

きゅうり1+2

アボカド

ごぼう

ほうれん草

ねぎ

ミニトマト

【その他】

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

妻：

子：枝豆リピート？

夫：鮭炒飯！

【余りあり】

カニカマ

チーズ

ひじき

乾燥わかめ

切り干し大根