

## 主菜

## 材料

ピーマンの肉詰め

ピーマン

<https://www.instagram.com/p/CP-Gq->

ひき肉

たまご

たまねぎ1/2

パン粉

## 副菜

## 材料

チーズとろろ焼き

長芋1/2

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

チーズ

しらす追加

明太子なし

## サラダ

## 材料

カットサラダ

—

## 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

肉ニラもやしあんかけごはん

ひき肉

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

もやしミックス

ニラ1/2

## 副菜

## 材料

卵巾着煮

たまご

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

油揚げ

## 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
焼きうどん基本のレシピ	冷凍うどん
<a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>	豚バラ
	キャベツミックス
副菜	材料
えのきとベーコンのバター醤油炒め	えのき2/3
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	冷凍ほうれん草
	ベーコン
サラダ	材料
カットサラダ	
—	
汁物	材料
えのきと油揚げのごまみそ汁	えのき1/3
<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

しらすチャーハン

しらす

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

ごはん

ねぎ

椎茸なし

## 副菜

## 材料

冷凍餃子

—

## サラダ

## 材料

—

—

## 汁物

## 材料

ふわふわ鶏だんごの春雨スープ

鶏ひき肉

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

長ネギ

春雨

しいたけ1/2パック追加

## 主菜

## 材料

厚揚げのすき焼き風そぼろあん

ひき肉

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

厚揚げ

ニラ1/2

## 副菜

## 材料

ベーコンときのこのガーリックバター炒め

しいたけ1/2パック

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

しめじ

ベーコン

## サラダ

## 材料

さつまいもとりんごのぽこ腹デトックスサラダ

さつまいも1/2

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

りんご

ヨーグルト

## 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

豆腐そぼろの麻婆ナス

鶏ひき肉

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

なす3

ねぎ?

## 副菜

## 材料

まいたけとえびのアヒージョ

まいたけ

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

冷凍えび

## サラダ

## 材料

さつまいものハニーマヨサラダ

さつまいも1/2

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

## 汁物

## 材料

なすとねぎの味噌汁

なす1

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

ねぎ?

## 【肉】

豚バラ

鶏ひき肉

ひき肉

卵

しらす

油揚げ

厚揚げ

## 【野菜】

カットサラダ3

もやしミックス

キャベツミックス

ピーマン

ニラ

えのき

ねぎ

長芋

たまねぎ2

なす

しいたけ

まいたけ

しめじ

さつまいも

りんご

## 【その他】

冷凍うどん

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

プレーンヨーグルト

パン粉？

春雨？

妻：ベーコン余ってるよー

子：ちゃーはん？

夫：アヒージョ！

## 【余りあり】

ベーコン

チーズ

ひじき

乾燥わかめ

冷凍ほうれん草

冷凍えび