

主菜

材料

シンプルハンバーグ

ひき肉

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

たまねぎ1/2

たまご

ピーマン1みじん追加

にんじん1/3みじん追加

副菜

材料

山芋明太チーズ焼き

長芋1/2

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

チーズ

たまご

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

台湾風焼きそば

ひき肉

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

もやしミックス

ニラ1/2

焼きそば麺

副菜

材料

かちわり長芋と厚揚げのとろみあん

厚揚げ

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

長芋1/2

大根1/8

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1/8

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

乾燥わかめ

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3個

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

—

汁物

材料

ニラたま春雨スープ

ニラ1/2

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

たまご

春雨

主菜

材料

じゃがいもの甘辛そぼろ煮

じゃがいも3

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

ひき肉

副菜

材料

桜えびと生姜の炊き込みご飯

ごはん

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

さくらえび

冷凍枝豆追加

サラダ

材料

大根ツナサラダ

大根1/4

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

ツナ缶

かいわれ大根なし

汁物

材料

ふんわり卵のお味噌汁

たまご

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

にんじん1/3追加

| 主菜 | 材料 |
|---|---------|
| クリームシチュー | 鳥もも |
| https://www.kurashiru.com/recipes/ | 玉ねぎ |
| | じゃがいも1 |
| | にんじん2/3 |
| | |
| | シチュールー？ |
| | |

| 副菜 | 材料 |
|-------|----|
| みかん缶詰 | |
| — | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| サラダ | 材料 |
|---|------|
| アボカドと卵のマカロニサラダ | アボカド |
| https://oceans-nadia.com/user/ | マカロニ |
| | カニカマ |
| | 卵 |
| | |
| | |

| 汁物 | 材料 |
|----|----|
| — | |
| — | |
| | |
| | |
| | |

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2/3

たまねぎ1/2

グリンピースなし

副菜

材料

鮭とえのきのんにく醤油炒め

鮭

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

えのき1/2

たまねぎ1/2追加

サラダ

材料

大根とカニカマのごまマヨサラダ

大根1/4

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

カニカマ

ねぎなし

汁物

材料

えのきとわかめの味噌汁

えのき1/2

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

乾燥わかめ

【肉】

鶏ひき肉

ひき肉

卵

厚揚げ

焼きそば麺

ちくわ

【野菜】

カットサラダ3

もやしミックス

ピーマン1袋

ニラ

えのき

長芋

大根

たまねぎ3

にんじん2

じゃがいも6

アボカド

【その他】

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

春雨

桜海老

シチュールー？

マカロニ？

冷凍枝豆

妻：肉じゃがりピート

子：ハンバー—ーグ！

夫：

【余りあり】

豚バラ

鶏もも

チーズ

乾燥わかめ

油揚げ

ツナ缶

カニカマ