

主菜

材料

ふわふわてりやきつくね

れんこん1/2

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

鶏ひき肉

乾燥ひじき

木綿豆腐

副菜

材料

お惣菜

—

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

ふわわり卵のお味噌汁

たまご

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

豆腐追加

主菜

材料

合挽き肉とキャベツの回鍋肉風炒め

ひき肉

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

キャベツ1/4

ねぎ

副菜

材料

簡単ニラ玉

たまご

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

ニラ1/2

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

キャベツと人参のお味噌汁

キャベツ 少し

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

にんじん1/3

主菜

材料

炒め焼きそば

焼きそば麺

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

豚バラ

もやしミックス

ねぎ

桜海老

ピーマン 無し

副菜

材料

じゃがいものカリカリチーズ

じゃがいも2

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

とろけるチーズスライス

サラダ

材料

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

ウインナーのパラパラチャーハン

ウインナー

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

ごはん

玉子

ネギ 無し

副菜

材料

鶏ごぼうときゃべつのスタミナ絶品スープ鍋

キャベツ1/4

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

ごぼう1/2

鶏もも肉

サラダ

材料

れんこんとごぼうのポン酢マヨサラダ

れんこん1/2

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

ごぼう 少し?

汁物

材料

—

—

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

ゴボウとウインナーのマスタードケチャップ炒

ごぼう1/2

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

ウインナー

サラダ

材料

キャベツとツナの塩昆布サラダ

キャベツ1/4

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

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

豆腐追加

主菜	材料
ミートボール	ひき肉
https://oceans-nadia.com/user/	たまねぎ1/2
	にんじん1/3追加
	パン粉
副菜	材料
ぷりぷりカニエビマヨ	冷凍エビ
https://oceans-nadia.com/user/	カニカマ
サラダ	材料
シャキシャキきゃべつサラダ	キャベツ1/4
https://oceans-nadia.com/user/	
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

【肉】

鶏ひき肉

卵

厚揚げ

豆腐

【野菜】

カットサラダ3

もやしミックス

キャベツ

ニラ

ねぎ

たまねぎ1

にんじん

じゃがいも2

ごぼう

れんこん

【その他】

焼きそば麺塩？

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

プレーンヨーグルト

妻：すき焼き風そばろあんリピート！

子：ひき肉多め？

夫：

【余りあり】

豚バラ

鶏もも

ウィンナー

チーズ

カニカマ

乾燥ひじき

乾燥わかめ

冷凍えび

桜海老

油揚げ