

主菜

材料

きのこのバター醤油ハンバーグ

ひき肉

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

たまねぎ1/2

しめじ

副菜

材料

鮭と枝豆のバター風味炊き込みご飯

鮭

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

冷凍枝豆

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

じゃがいもと玉ねぎのみそ汁

たまねぎ1/2

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

じゃがいも1

主菜

材料

ワンパン♡ミートソースパスタ

ひき肉

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

たまねぎ1/2

にんじん1/3

スパゲティー

副菜

材料

韓国風茶碗蒸し

カニカマ

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

たまご

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

ほっこりオニオンスープ

たまねぎ1/2

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

主菜

材料

肉ニラ玉あんかけごはん

ひき肉

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

ニラ1/2

たまご

ごはん

副菜

材料

ニラとえのきのバタポン和え

ニラ1/2

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

えのき

サラダ

材料

りんご

りんご

—

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
キャベツと鶏団子のスープ	鶏ひき肉
https://delishkitchen.tv/recipes/	キャベツ1/4
	ネギ1
副菜	材料
じゃがピーマンおなかバター炒め	じゃがいも2
https://oceans-nadia.com/user/	ピーマン2
サラダ	材料
サバの味噌煮缶の簡単和え物	サバ味噌缶
https://www.kurashiru.com/recipes/	きゅうり
汁物	材料
—	
—	

主菜

材料

ガパオライス

鶏ひき肉

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

ピーマン2?

にんじん1/3

副菜

材料

ちくわと小松菜のごま油炒めナムル

小松菜

https://www.instagram.com/p/CpAA_y-

ちくわ

サラダ

材料

キャベツとツナの旨味サラダ

キャベツ1/4

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

ツナ缶

胡椒無し

汁物

材料

小松菜とにんじんの卵スープ

小松菜 少し

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

にんじん1/3

【肉】

鶏ひき肉

ひき肉

卵

ちくわ

【野菜】

カットサラダ2

ニラ

しめじ

たまねぎ1+1

にんじん

えのき

じゃがいも1+2

りんご

キャベツ1/2

ピーマン

小松菜

【その他】

スパゲティ？

冷凍枝豆

サバ味噌缶

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

乾燥ひじき

ツナ缶

妻：ガパオ？

子：ひき肉ブーム

夫：ハンバーガー！

火曜は祝日のため料理無し

【余りあり】

鮭

カニカマ

乾燥わかめ