

主菜	材料
つけめん	つけめん
—	

副菜	材料
冷凍餃子	冷凍餃子
—	

サラダ	材料
カットサラダ	
—	

汁物	材料
—	
—	

主菜

材料

鶏そぼろの親子丼

鶏ひき肉

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

えのき1/2

たまご

副菜

材料

焼き魚

サバ？

—

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

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

主菜

材料

お手軽ガパオライス

ひき肉

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

たまねぎ1/2

ピーマン2or3

副菜

材料

卵巾着煮

たまご

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

油揚げ

サラダ

材料

大根とツナのマヨポンサラダ

大根1/4?

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

ツナ缶

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

和風ミートソースうどん

ひき肉

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

たまねぎ1/2

にんじん1/3

ピーマン2

冷凍うどん

副菜

材料

水菜とベーコンのペペロン炒め

水菜2/3

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

ベーコン

サラダ

材料

水菜サラダ？

水菜？

—

汁物

材料

ふんわり卵のコンソメスープ

たまご

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

たまねぎ1/2？

主菜

材料

鶏ひき肉とじゃがいものバター醤油煮

鶏ひき肉

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

じゃがいも3

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

大根とカニカマのマヨネーズソースサラダ

大根1/4

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

カニカマ

汁物

材料

大根とにんじんの味噌汁

大根1/8?

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

にんじん1/3

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

トースターで厚揚げ味噌チーズ焼き

油揚げ

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

スライスチーズ?

サラダ

材料

アボカドと塩こんぶのサッと和え

アボカド

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

ツナ缶

塩こんぶ

汁物

材料

大根とにんじんの味噌汁

大根1/8?

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

にんじん1/3

【肉】

鶏ひき肉

ひき肉

卵

ちくわ

厚揚げ

油揚げ

サバ？

ベーコン

【野菜】

カットサラダ2

えのき

たまねぎ1+1

にんじん

ピーマン

大根

じゃがいも3

水菜

アボカド

【その他】

つけめん

冷凍餃子

冷凍うどん

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

スライスチーズ？

お茶パック

妻：大根そぼろ煮リピート

子：ひき肉ブーム2

夫：

日曜日はお出かけのためシンプル

【余りあり】

カニカマ

乾燥わかめ

ツナ缶

塩昆布