

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

にんじん1/3みじん追加

副菜

材料

お惣菜

—

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

もやしと豚肉味噌あんかけ

合い挽き肉

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

もやし

たまねぎ1/2

もやし炒めのタレ?

副菜

材料

鮭のコーンマヨチーズ焼き

鮭

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

キャベツ1/8

コーン缶1/2

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

卵とコーンのとろとろスープ

コーン缶1/2

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

たまご

たまねぎ1/2追加?

主菜

材料

スタミナ焼うどん

豚バラ

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

冷凍うどん

ニラ1/2

もやしミックス

副菜

材料

ベーコンとほうれん草と卵のソテー

ベーコン2p?

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

冷凍ほうれん草

たまご

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

もやしと千切りにんじんの味噌汁

もやし少し

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

にんじん1/3

主菜	材料
辛くないこんにゃく厚揚げマーボー	合い挽き肉
https://oceans-nadia.com/user/	ニラ1/2
	こんにゃく
	厚揚げ
副菜	材料
炊き込みご飯	炊きご飯の素
—	冷凍枝豆追加？
サラダ	材料
キャベツのおかかマヨ和え	キャベツ1/4
https://www.kurashiru.com/recipes/	鰹節
汁物	材料
なすのみそ汁	なす1本
https://delishkitchen.tv/recipes/	たまねぎ1/2

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1/3

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

アボカドとミニトマトのシンプルサラダ

ミニトマト1/2パック

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

アボカド

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

とろとろ茄子と鶏肉のタレみそ炒め

とりもも

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

なす3本?

副菜

材料

えびとマッシュルームのアヒージョ

冷凍エビ

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

マッシュルーム?

ミニトマト追加?

サラダ

材料

きゅうりとツナのごま油和えおつまみ

きゅうり2

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

ツナ缶

汁物

材料

キャベツと卵の味噌汁

キャベツ1/8

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

たまご

【肉】

ひき肉

卵

厚揚げ

油揚げ

【野菜】

カットサラダ3

えのき

もやし

もやしミックス

たまねぎ1+1+1

にんじん

キャベツ1/2

ニラ

じゃがいも2

アボカド

なす

ミニトマト

マッシュルーム?

きゅうり2

【その他】

もやし炒めのタレ

炊き込みご飯の素

冷凍うどん

牛乳

くだもの

ひきわり納豆

ヨーグルト

妻：簡単なやつ

子：ひき肉ブーム3

夫：アヒージョ（エビ消費）

【余りあり】

鶏ひき肉

豚バラ

鳥もも

ベーコン

ツナ缶

コーン缶

油揚げ

冷凍ほうれん草

こんにゃく

鰹節