

主菜	材料
フライパンでズボラかに玉	たまご
https://www.instagram.com/reel/	カニカマ
	ご飯
副菜	材料
揚げない！ハッシュドポテト	じゃがいも3
https://www.instagram.com/p/	
サラダ	材料
カットサラダ	カットサラダ
—	
汁物	材料
なすのみそ汁	なす1本
https://delishkitchen.tv/recipes/	絹豆腐追加？

主菜

材料

白だしで和風に！カルボナーラうどん

ベーコン

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

冷凍うどん

副菜

材料

青のりチーズエリンギ

エリンギ

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

チーズ

サラダ

材料

水菜とベーコンのサラダ

ベーコン

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

水菜1/2

しめじ

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

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

長ねぎの玉子焼き

たまご

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

ねぎ

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

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

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

グリンピースなし

副菜

材料

焼き魚

サバ

—

サラダ

材料

シャキシャキ水菜のツナマヨあえ

みずな1/2

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

ツナ缶

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

主菜

材料

めんつゆで簡単 麻婆茄子

合い挽き肉

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

なす3本？

ねぎ

副菜

材料

枝豆チーズボール

冷凍枝豆

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

チーズ

サラダ

材料

アボカドと塩こんぶのサツと和え

アボカド

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

ツナ缶

塩昆布

汁物

材料

基本のみそ汁

わかめ

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

絹豆腐

【肉】

ひき肉
鶏ひき肉
卵
ベーコン
絹豆腐3p
ツナ缶
サバ

【野菜】

カットサラダ1
えのき
エリンギ
水菜
しめじ
大根1/2
ねぎ
たまねぎ1
にんじん
じゃがいも3+2
アボカド
なす

【その他】

冷凍うどん
牛乳
くだもの
ひきわり納豆
ヨーグルト
パン
つけ麺
冷凍餃子
チルドのサラダ

妻：肉じゃがりピート！

息子：ひき肉ブーム3

娘：肉じゃがりピート！

夫：アボカドリピート！

日曜日はお出かけ、土曜はシンプル

【余りあり】

カニカマ
コーン缶
チーズ
冷凍枝豆
塩昆布
乾燥わかめ
切り干し大根