

主菜

材料

和風ハンバーグ

鶏ひき肉

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

絹豆腐

乾燥ひじき

にんじん1/3

副菜

材料

小松菜とあさりのスープ

あさり

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

小松菜1/2

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

—

—

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

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

カットサラダ

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
ベーコンとコーンのバター醤油チャーハン	ポークビッツに変更
https://oceans-nadia.com/user/	コーン缶1/2
	ごはん
副菜	材料
小松菜とベーコンナムル風	小松菜1/2
https://oceans-nadia.com/user/	ベーコン
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

主菜

材料

かぼちゃと鶏ひき肉の煮物

鶏ひき肉

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

かぼちゃ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

塩昆布のポテトサラダ

じゃがいも2

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

塩昆布

大葉なし

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

ナスと玉ねぎのひき肉カレー

合い挽き肉

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

ナス2

たまねぎ1/2

カレールー

副菜

材料

焼き魚

鮭

—

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

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
麻婆茄子	合い挽き肉
—	なす3本?
	ねぎ
	麻婆茄子の素
副菜	材料
冷凍餃子	冷凍餃子
—	
サラダ	材料
かぼちゃとツナのサラダ	カボチャ1/4
https://delishkitchen.tv/recipes/	ツナ缶
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
鮭
あさり
ちくわ
ポークビッツ
ミートボール3p

【野菜】

カットサラダ3
ねぎ
たまねぎ1+1
きゅうり2
にんじん
もやし
カボチャ
じゃがいも2
小松菜
なす

【その他】

カレールー
麻婆茄子の素
もやし炒めの素？
牛乳
くだもの
ひきわり納豆
ヨーグルト
パン（6枚切り）
冷凍餃子
コーン缶

妻：

息子：

娘：（絹豆腐）

夫：簡単なもので！

今週から料理は夫が担当！

【余りあり】

塩昆布
乾燥わかめ
乾燥ひじき
切り干し大根
油揚げ

2023年 4月 3週

月曜日

ごはん

納豆 + ミートボール

火曜日

食パン (ツナマヨ? ピザトースト? きなこ?)

ヨーグルト

水曜日

ごはん

納豆 + ミートボール

木曜日

食パン (ツナマヨ? ピザトースト? きなこ?)

ヨーグルト

金曜日

ごはん

焼き魚の残り

(土曜日)

ごはん

ポークビッツたまご炒め

日曜日

ごはん

卵焼き? + ミートボール?