

主菜

材料

鶏ひき肉とコーンのバター醤油つくね

鳥ひき肉

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

木綿豆腐 追加

コーン缶1/2

ねぎなし

副菜

材料

しらすレタス炒飯

カットレタス1/2

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

しらす

たまご

ごはん

サラダ

材料

カットレタス1/2

—

汁物

材料

トロトロ中華風コーンスープ

コーン缶1/2

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

卵

ねぎなし

主菜

材料

肉ニラもやしあんかけごはん

ひき肉

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

もやし

ニラ1/2

副菜

材料

卵巾着煮

たまご

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

油揚げ

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

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

野菜たっぷりソース焼きそば

焼きそば麺

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

もやしミックス

しめじ1/2追加

にんじん1/3追加

副菜

材料

ウィンナーと小松菜と卵のサッと炒め

小松菜1/2

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

ウィンナー

たまご

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

じゃがいもとしめじの味噌汁

じゃがいも1

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

しめじ1/2

主菜

材料

ひき肉と新玉ねぎの無水カレー

鶏ひき肉

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

たまねぎ2

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

きゅうりとサバ缶のおかか醤油マヨ和え

きゅうり2

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

鯖缶

汁物

材料

基本のみそ汁

わかめ

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

絹豆腐

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

小松菜とえのきのあっさり和え

小松菜1/2

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

えのき

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

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

玉ねぎ1/2追加

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

アボツナトマトサラダ

アボカド

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

ツナ缶

トマト1

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

木綿豆腐 追加

【肉】

ひき肉
鶏ひき肉
卵
絹豆腐3p
ツナ缶
サバ
ちくわ
ウインナー
ミートボール3p
油揚げ
焼きそば麺

【野菜】

カットサラダ2
カットレタス
もやし
もやしミックス
ニラ
しめじ
えのき
たまねぎ2+1+1
きゅうり2
にんじん
じゃがいも2+3
小松菜
アボカド
トマト

【その他】

牛乳
くだもの
ひきわり納豆
ヨーグルト
パン（6枚切り）

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】

しらす
さば缶
乾燥わかめ
切り干し大根
カレールー

2023年 4月 4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 (ウインナー) たまご炒め

日曜日

ごはん

卵焼き? + ミートボール?