

## 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?