

主菜

材料

野菜たっぷりソース焼きそば

もやしミックス

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

たまねぎ1/2追加

豚バラ

焼きそば麺

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

かぼちゃと玉ねぎのみそ汁

玉ねぎ1/2

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

カボチャ小

主菜

材料

鮭レタス炒飯

鮭

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

カットレタス1/2袋

コーン缶1/2追加

大葉 なし

副菜

材料

冷凍餃子

冷凍餃子

-

サラダ

材料

レタスとカニカマのマヨポンサラダ

カットレタス1/2袋

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

きゅうり

カニカマ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

ふわふわてりやきつくね

鶏ひき肉

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

絹豆腐

たまねぎ1/2

ひじき

副菜

材料

カリッと厚揚げのかつお節和え

厚揚げ

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

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

玉ねぎとわかめの味噌汁

玉ねぎ1/2

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

乾燥わかめ

絹豆腐 追加

主菜

材料

牛すき風炒め

牛バラ肉

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

たまねぎ

副菜

材料

しらすとネギの卵焼き

たまご

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

しらす

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

じゃがいもと豆腐の味噌汁

じゃがいも

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

絹豆腐

【肉】

豚バラ肉
しらす
卵
絹豆腐3p
ツナ缶
ちくわ
焼きそば麺
厚揚げ

【野菜】

カットサラダ1
カットレタス
もやしミックス
たまねぎ1+1
きゅうり1
じゃがいも1
きゅうり
カボチャ

【その他】

冷凍餃子
牛乳
くだもの
ひきわり納豆
ヨーグルト
パン（6枚切り）
片栗粉
チーズ

妻：焼きそば

息子：

娘：（絹豆腐）

夫：簡単なもので！

GWなのでとりあえず4日分で

【余りあり】

鶏ひき肉

鮭

さば缶

乾燥わかめ

乾燥ひじき

カニカマ

コーン缶

2023年 5月 1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?