

主菜

材料

はんぺんつくね～枝豆をいれて～

鳥ひき肉

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

はんぺん

えだまめ

にんじん1/3追加

副菜

材料

お惣菜

お惣菜

—

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

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

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

合い挽き肉に変更

焼きそば麺

塩焼きそば

副菜

材料

厚揚げのごま味噌照り焼き

厚揚げ

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

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

きつね親子丼

鶏ひき肉

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

たまねぎ1/2

油揚げ

たまご

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

ご飯が進むキャベツサラダ

キャベツ1/4

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

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

お子様ミートソース

合い挽き肉

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

玉ねぎ

スパゲティ

副菜

材料

たっぷり野菜のポトフ

ソーセージ

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

じゃがいも2

にんじん1/2

キャベツ1/4

サラダ

材料

—

—

汁物

材料

—

—

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1/2

たまねぎ

グリンピースなし

副菜

材料

焼き魚

鮭

—

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

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

さば缶たまご焼き

たまご

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

さばの水煮缶1/2

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

基本のみそ汁

わかめ

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

絹豆腐

【肉】

鶏ひき肉
卵
絹豆腐3p
ちくわ
焼きそば麺（塩）

厚揚げ

はんぺん

鮭

お惣菜

鯖缶水煮

鯖缶

ソーセージ

【野菜】

カットサラダ2

もやしミックス

たまねぎ1+1+1+1+1

きゅうり2

にんじん2

じゃがいも2+2+1

キャベツ1/2

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）

切り干し大根

妻：ポトフ？

息子：

娘：（絹豆腐）

夫：しお焼きそば！

リピート多めです

【余りあり】

合い挽き肉

牛バラ

冷凍枝豆

油揚げ

スパゲティ

乾燥わかめ

2023年 5月 2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?