

主菜

材料

シンプルハンバーグ

ひき肉

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

たまねぎ1/2

たまご

にんじん1/3みじん追加

副菜

材料

お惣菜

—

サラダ

材料

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

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

卵巾着煮

たまご

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

油揚げ

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袋

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

基本の親子丼

鶏ひき肉に変更

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

たまねぎ1/2

長ねぎ

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

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

豚肉のチンジャオロース

豚バラ

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

筍の千切り

ピーマン3つ

副菜

材料

はんぺんとかにかまのお焼き

はんぺん

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

豆腐

カニカマ1/2?

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

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
たっぷりしめじと鶏肉の炊き込みごはん	鶏ひき肉に変更
https://www.kurashiru.com/recipes/	
	にんじん1/3
	しめじ
副菜	材料
焼き魚	サバ
—	
サラダ	材料
大根とツナのマヨポンサラダ	大根1/4
https://www.kurashiru.com/recipes/	ツナ缶
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

大根の味噌そぼろあん

ひき肉

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

大根1/4

副菜

材料

ナポリタンえのき

ピーマン2?

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

えのき

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

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

鯖缶

汁物

材料

かぼちゃの味噌汁

かぼちゃ1/2

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

たまねぎなし

【肉】

鶏ひき肉
合い挽き肉
豚バラ肉
卵
絹豆腐3p
ちくわ
厚揚げ
はんぺん2p?
鮭フレーク
お惣菜
油揚げ
カニカマ

【野菜】

カットサラダ2
カットレタス
たまねぎ1+1
きゅうり2
にんじん1
じゃがいも1
大根1/2
長ネギ
筍千切り
えのき
ピーマン
カボチャ
しめじ

【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）
コーン缶
ツナ缶
青椒肉絲の素？

妻：
息子：
娘：（絹豆腐）
夫：青椒肉絲
リピート多めです

【余りあり】

乾燥わかめ
切り干し大根

2023年 5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 (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?