

## 主菜

## 材料

和風ハンバーグ

鶏ひき肉

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

絹豆腐

乾燥ひじき

にんじん1/3

## 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1/2

## サラダ

## 材料

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

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

—

## 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

豚バラコーンのガーリックライス

ひき肉に変更

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

コーン缶1/2

## 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

カットサラダ

—

## 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

かぼちゃと鶏ひき肉の煮物

鶏ひき肉

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

かぼちゃ1/2

## 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

簡単シンプルポテトサラダ

じゃがいも3

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

はむ

にんじん1/3

きゅうりなし

## 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
マーボー大根	合い挽き肉
<a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>	大根1/4
	えのき1/2
副菜	材料
しらすとネギの卵焼き	たまご
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	しらす1/2
サラダ	材料
ハムときゅうりのごまサラダ	きゅうり2
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	ハム
汁物	材料
えのきとわかめの味噌汁	えのき1/2
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	乾燥わかめ
	絹豆腐追加

## 主菜

## 材料

ワンポットミートソースパスタ

合い挽き肉

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

たまねぎ1/2

## 副菜

## 材料

ガーリックシュリンプ

エビ

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

## 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

かにかま?

## 汁物

## 材料

ほっこりオニオンスープ

たまねぎ1/2

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

## 【肉】

鶏ひき肉  
合い挽き肉  
卵2  
絹豆腐3p  
ちくわ  
厚揚げ  
はんぺん2p?

カニカマ  
しらす  
ハム  
エビ

## 【野菜】

カットサラダ3  
もやしミックス  
たまねぎ1+1  
きゅうり3  
にんじん1  
じゃがいも3  
大根1/2  
えのき  
カボチャ

## 【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

妻：

息子：はんぺんリピート

娘：（絹豆腐）

夫：やきそば、大根サラダ

## 【余りあり】

豚バラ  
乾燥ひじき  
乾燥わかめ  
切り干し大根  
油揚げ  
パスタ麺

2023年 5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?