

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

卵追加

鮭フレーク

副菜

材料

しいたけ入り肉団子の春雨入りスープ

鶏ひき肉

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

椎茸1/2p

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

—

—

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

ひき肉に変更

塩焼きそば麺

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

—

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

基本の親子丼

鶏ひき肉に変更

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

たまねぎ

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

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

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

カボチャ小

<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/>

人参1/2

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
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
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
—	

主菜	材料
コクうま回鍋肉	豚バラ肉
https://www.instagram.com/p/CsW_wj-	キャベツ1/4
	ピーマン2
	回鍋肉の素？
副菜	材料
焼き鮭	鮭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
しいたけの中華スープ	しいたけ1/2p
https://www.kurashiru.com/recipes/	たまご
	たまねぎなし

【肉】

鶏ひき肉
豚バラ肉
卵
絹豆腐3p
ちくわ
はんぺん2p?
カニカマ
鮭2
鮭フレーク
油揚げ
ソーセージ
鯖缶

【野菜】

カットサラダ2
カットレタス
もやしミックス
たまねぎ1+2
しいたけ
キャベツ1/2
きゅうり3
にんじん1
じゃがいも1+2
ピーマン
カボチャ小
筍の千切り
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）
ツナ缶
回鍋肉の素？

妻：カレー

息子：鮭チャーハン

娘：（絹豆腐）

夫：（余りを使い切る）

・リピート多めです

【余りあり】

青椒肉絲の素？

合い挽き肉？

乾燥わかめ

切り干し大根

2023年 5月 5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?