

主菜	材料
豚こまとキノコのトマトハヤシライス	豚バラに変更
https://www.kurashiru.com/recipes/	たまねぎ1/2
	しめじ
副菜	材料
ほたるいかとアスパラのペペロン炒め	ホタルイカ
https://delishkitchen.tv/recipes/	じゃがいも
	アスパラなし
サラダ	材料
カットサラダ	カットサラダ小
—	(たまごさらだ?)
汁物	材料
臭だくさん野菜スープ	たまねぎ1/2
https://delishkitchen.tv/recipes/	にんじん1/3
	ベーコン?

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

ちくわとじゃがいものカリッとのもり塩

じゃがいも2

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

ちくわ

青のり

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
甘酢テリマヨチキン	鶏もも
https://www.instagram.com/p/	たまねぎ1/2
副菜	材料
海老とじゃがいもの塩ガーリックオイル炒め	冷凍エビ
https://oceans-nadia.com/user/	じゃがいも2
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
	にんじん1/3 追加

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

肉団子の春雨入りスープ

鶏ひき肉

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

はるさめ

椎茸

サラダ

材料

オクラととうもろこしのツナマヨ和え

オクラ

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

コーン1/2

汁物

材料

—

—

主菜

材料

ほったらかし鶏肉じゃが

鶏もも肉

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

たまねぎ1/2

じゃがいも2

副菜

材料

焼き魚

鮭

—

サラダ

材料

アボカドとミニトマトのシンプルサラダ

ミニトマト

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

アボカド

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

絹豆腐 追加

主菜

材料

油淋鶏

鶏もも肉2

<https://www.e-recipe.site/tv/>

長ネギ

ミニトマト

副菜

材料

まんまるふわふわ豆腐卵蒸し

卵

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

絹豆腐

サラダ

材料

ベーコンと枝豆のポテトサラダ

じゃがいも3?

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

冷凍枝豆

ベーコン

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

にんじん1/3 追加

【肉】

豚バラ肉
鶏もも肉
合い挽き肉
卵
絹豆腐3p

ちくわ

鮭2

ホタルイカ

ベーコン

やきそば麺

【野菜】

カットサラダ2?

たまごサラダ?

もやしミックス

にんじん

キャベツ?

椎茸

オクラ

長ネギ1

たまねぎ4

じゃがいも たくさん

しめじ

アボカド

ミニトマト

【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)

青のり

ハヤシライスルー

妻：カレーリピート

息子：

娘：(絹豆腐)

夫：ハヤシライス

・じゃがいも大量消費！

【余りあり】

冷凍エビ

乾燥わかめ

コーン缶

油揚げ?

春雨

冷凍枝豆

2023年 6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?