

主菜

材料

和風ガパオライス

鶏ひき肉

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

ピーマン3 に変更

玉ねぎ

副菜

材料

ナスの煮浸し

なす3

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

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

卵とわかめの中華風スープ

たまご

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

乾燥わかめ

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
	塩焼きそば麺
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	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

チキンとキャベツのガーリック炒め

鶏もも肉

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

キャベツ1/4

副菜

材料

しらすチャーハン

しらす1/2p

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

ご飯

卵

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

ナスと玉ねぎのひき肉カレー

鶏ひき肉

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

ナス2

たまねぎ

カレールー

副菜

材料

しらすと葱の出汁巻き玉子

しらす

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

たまご

サラダ

材料

きゅうりとツナのごま油和えおつまみ

きゅうり2

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

ツナ缶

汁物

材料

キャベツと玉ねぎの味噌汁

キャベツ?

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

玉ねぎ?

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
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
基本のみそ汁	豆腐
https://delishkitchen.tv/recipes/	乾燥わかめ

【肉】

豚バラ肉

鶏もも肉

鶏ひき肉

卵

絹豆腐3p

鮭2

はんぺん2p

カニカマ

塩やきそば麺

しらす

【野菜】

カットサラダ3

もやしミックス

たまねぎ3

なす

ピーマン

きゅうり2

カボチャ小

キャベツ1/2?

【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)

妻：和風ガパオ

息子：しらすチャーハン？

娘：(絹豆腐)

夫：素が余ってるよー

・木曜日料理なし

【余りあり】

乾燥わかめ

油揚げ？

回鍋肉の素

カレールー

乾燥わかめ

2023年 6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?