

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

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

—

+カニカマ?

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

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

肉ニラもやしあんかけごはん

ひき肉

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

もやし

ニラ1/2

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

—

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

しらすチャーハン

しらす1/2p

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

ご飯

卵

コーン追加

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

ニラ1/2追加

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

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

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

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

基本のみそ汁

豆腐

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

乾燥わかめ

【肉】

豚バラ肉
合い挽き肉
卵
絹豆腐3p
はんぺん2p
やきそば麺
しらす
油揚げ
カニカマ
ちくわ
ベーコン

【野菜】

カットサラダ3
もやしミックス
もやし
じゃがいも5
たまねぎ3
ニラ
オクラ
ピーマン3つ
筍千切り

【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：

息子：しらすチャーハンリピート？

娘：（絹豆腐）

夫：青椒肉絲

・金曜日料理なし

【余りあり】

鶏もも肉

鶏ひき肉

乾燥わかめ

はるさめ

冷凍枝豆