

主菜

材料

煮るだけミートボール

合い挽き肉

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

ピーマン3

玉ねぎ 1/2追加

副菜

材料

アスパラとホタテのガーリックバター炒め

帆立

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

アスパラ

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

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

しらすと葱の出汁巻き玉子

しらす1/2

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

たまご

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

もやしと豚肉味噌あんかけ

合い挽き肉

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

もやし

玉ねぎ 1/2追加

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

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

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

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1/2

<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

ナスの煮浸し

なす3

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

サラダ

材料

かぼちゃとツナのサラダ

カボチャ1/2？

<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
鶏ひき肉
卵
絹豆腐3p
やきそば麺
しらす
厚揚げ
ちくわ
帆立

【野菜】

カットサラダ3
もやしミックス
もやし
たまねぎ3
オクラ
なす
きゅうり2
キャベツ1/2
ピーマン
アスパラ
カボチャ大

【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）
回鍋肉の素
カレールー

妻：焼きそば

息子：

娘：しらすの卵焼き

夫：帆立？

【余りあり】

鶏もも肉
鶏ひき肉
乾燥わかめ
油揚げ
コーン缶