

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2

玉ねぎ 1/2追加

パン粉

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

玉ねぎのみそ汁

たまねぎ1/2

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

絹豆腐

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

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

ガーリックシュリンプ

冷凍エビ

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

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

玉ねぎのみそ汁

たまねぎ1/2

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

絹豆腐

主菜

材料

鶏ひき肉となすのケチャップ炒め

鶏ひき肉

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

なす1p

たまねぎ1/2

副菜

材料

焼き鮭

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
トマトとオクラの冷しゃぶサラダ	豚バラ肉
https://oceans-nadia.com/user/	ミニトマト 1/2p
	オクラ
	レタスなし
副菜	材料
そうめん	そうめん
https://www.instagram.com/p/Ct-	
	(めんつゆ)
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
—	
—	

【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
冷凍エビ

【野菜】

カットサラダ3
たまねぎ4
オクラ
アボカド
きゅうり2
なす
ミニトマト
ピーマン

【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）
そうめん
めんつゆ
パン粉

妻：焼きそばリピート
息子：ミートボールリピート
娘：しらすの卵焼き
夫：えび！
・焼きそばは固定？笑

【余りあり】

合い挽き肉
乾燥わかめ
ツナ缶