

## 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

合い挽き肉に変更

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
豚こまとキノコのトマトハヤシライス	豚バラに変更
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	たまねぎ1/2
	しめじ
副菜	材料
焼き魚	鮭
—	
サラダ	材料
カットサラダ	
—	カニカマ+
汁物	材料
臭だくさん野菜スープ	たまねぎ1/2
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	にんじん1/3
	ベーコン?

## 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

## 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
定番 チキンカレー	鶏もも肉
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	にんじん1/3
	たまねぎ1/2
	じゃがいも2
	カレールー

副菜	材料
はんぺんとかにかまのお焼き	はんぺん
<a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>	豆腐
	カニカマ1/2?

サラダ	材料
クリーミーかぼちゃサラダ	カボチャ小
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	

汁物	材料
—	
—	

## 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

そうめん

そうめん

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

## 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  
鶏もも肉  
卵  
絹豆腐3p  
やきそば麺  
しらす  
はんぺん2  
鮭  
ベーコン  
カニカマ

## 【野菜】

カットサラダ2  
もやしミックス  
たまねぎ3  
オクラ  
きゅうり2  
しめじ  
にんじん  
じゃがいも2  
カボチャ小

## 【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  
ツナ缶  
つけめん？

妻：チキンカレー  
息子：しらすチャーハン  
娘：しらすの卵焼き  
夫：そうめんリピート！  
・日曜日は料理なし

## 【余りあり】

合い挽き肉  
乾燥わかめ  
コーン缶  
春雨