

## 主菜

## 材料

ハンバーグ

合い挽き肉

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

玉ねぎ

## 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

—

## 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

きつね親子丼

鶏ひき肉

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

たまねぎ1/2

油揚げ

たまご

## 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

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

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

バターチキンカレー

鶏もも肉

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

たまねぎ1/2

じゃがいも2

バターチキンカレールー

## 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

クリーミーかぼちゃサラダ

カボチャ小

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

## 汁物

## 材料

—

—

## 主菜

## 材料

レンジde簡単タコミート

合い挽き肉

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

たまねぎ

## 副菜

## 材料

冷やし中華

冷やし中華麺

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

きゅうり

ハム

(卵焼き)

## サラダ

## 材料

アボカドと塩こんぶのサツと和

アボカド

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

ツナ缶

塩昆布

## 汁物

## 材料

—

—

## 【肉】

豚バラ肉  
合い挽き肉  
鶏ひき肉  
卵

絹豆腐3p  
やきそば麺  
冷やし中華麺

しらす  
ハム  
油揚げ  
ちくわ

## 【野菜】

カットサラダ3  
もやしミックス  
たまねぎ4  
オクラ  
じゃがいも2  
きゅうり  
アボカド  
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）  
バターチキンカレールー  
コーン缶

妻：冷やし中華  
息子：しらすチャーハン  
娘：しらすの卵焼き  
夫：バターチキンカレー

## 【余りあり】

鳥もも肉  
乾燥わかめ  
春雨  
塩昆布