

主菜

材料

豚肉となすの生姜焼き

豚バラ

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

なす2

たまねぎ1/2

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

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

コーン缶1/2

副菜

材料

ドイツ人直伝のジャーマンポテト

ソーセージ

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

じゃがいも2

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

キャベツとコーンの塩バタースープ

コーン

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

卵

キャベツ？

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

とろ〜り茄子の味噌チーズ焼き

なす3

<https://cookpad.com/recipe/>

チーズ

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

基本のみそ汁

豆腐

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

乾燥わかめ

【肉】

豚バラ肉
卵2
絹豆腐3p
やきそば麺
しらす

【野菜】

カットサラダ2
もやしミックス
たまねぎ2
じゃがいも2
きゅうり2
アボカド
カボチャ小
ピーマン2?
キャベツ
なす

【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）
チーズ

妻：とろ～り茄子の味噌チーズ焼き
息子：しらすチャーハン
娘：しらすの卵焼き
夫：（回鍋肉の素余り）
・日、木曜日は料理なし

【余りあり】

ソーセージ
乾燥わかめ
コーン缶
ツナ缶