

## 主菜

## 材料

ハンバーグ

合い挽き肉

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

玉ねぎ1/2

## 副菜

## 材料

お惣菜

お惣菜？

—

## 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/>

豚バラ

焼きそば麺

## 副菜

## 材料

焼き魚

サバ?

—

## サラダ

## 材料

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

切り干し大根とにんじんの味噌汁

切り干し大根

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

人参1/3

## 主菜

## 材料

極旨♡ミートソース茄子

合い挽き肉

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

なす3?

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

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

串なし焼き鳥

とりもも

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

ねぎ

## 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

ブロッコリーのポタージュスープ

野菜ミックス

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

じゃがいも2

## 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

焼き魚

あじ？

—

## 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

玉ねぎのみそ汁

たまねぎ1/2

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

絹豆腐

## 主菜

## 材料

鮭のちゃんちゃん焼き

鮭2

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

キャベツ1/4

たまねぎ1/2

しめじ1/2

にんじん1/3

## 副菜

## 材料

カリフラワーとエビとしめじのアヒージョ

冷凍エビ

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

しめじ1/2

野菜ミックス?

## 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

基本のみそ汁

豆腐

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

乾燥わかめ

【肉】

豚バラ肉

鮭2

サバ？

あじ？

卵2

絹豆腐3p

やきそば麺

冷凍エビ

しらす

【野菜】

カットサラダ3？

もやしミックス

たまねぎ4

じゃがいも2

きゅうり2

キャベツ1/2

なす

にんじん

ねぎ

オクラ

しめじ

【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）

ほんだし

妻：生姜焼きリピート

息子：焼き魚ブーム

娘：しらすの卵焼き

夫：

【余りあり】

合い挽き肉

鳥もも肉

乾燥わかめ

コーン缶

ツナ缶

切り干し大根

野菜ミックス