

## 主菜

## 材料

ハンバーグ

合い挽き肉

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

玉ねぎ1/2

おろしのタレ

## 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/>

人参1/4?

## 主菜

## 材料

たっぷり野菜とツナのサラダうどん

冷凍うどん

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

豚バラ追加

ツナ

カットレタス

## 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

—

—

—

## 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

たまねぎ

## 主菜

## 材料

基本の肉じゃが

豚バラ

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

じゃがいも2

にんじん1/2

たまねぎ

## 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

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

—

—

## 主菜

## 材料

鮭フレーク炒飯

鮭フレーク

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

卵

ごはん

たまねぎ1/2追加

## 副菜

## 材料

エリンギとえびとブロッコリーのアヒージョ

エリンギ

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

冷凍ブロッコリー

冷凍エビ

## サラダ

## 材料

—

—

## 汁物

## 材料

玉ねぎとにんじんの中華スープ

玉ねぎ1/2

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

にんじん1/4

【肉】

豚バラ肉  
鮭フレーク  
サバ？  
卵2  
絹豆腐3p  
やきそば麺  
しらす  
ちくわ

【野菜】

カットサラダ2？  
カットレタス  
もやしミックス  
たまねぎ5？  
じゃがいも4  
きゅうり2  
にんじん  
エリンギ  
冷凍ブロッコリー

【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）  
おろしのタレ  
冷凍うどん

妻：肉じゃが、鮭炒飯？

息子：焼き魚ブーム

娘：しらすの卵焼き

夫：アヒージョ！

水曜は料理なし

【余りあり】

合い挽き肉

冷凍エビ

ツナ缶

切り干し大根