

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

甘〜い卵焼き

たまご

<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/>

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

ブロッコリーとコーンと卵の中華スープ

冷凍ブロッコリー

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

たまご

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

魅惑の焼きもろこし

とうもろこし

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

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

ふんわり卵のお味噌汁

絹豆腐

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

たまご

主菜

材料

鶏肉となすのごまだれ炒め

鶏もも肉

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

なす3

たまねぎ1/2

副菜

材料

甘〜い卵焼き

たまご

<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/>

サラダ

材料

カットサラダ

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

なすとミートソースのチーズ焼き

ひき肉

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

なす2

チーズ

たまねぎ1/2

副菜

材料

—

—

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

玉ねぎと卵のコンソメスープ

たまねぎ1/2

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

たまご

ベーコン追加

主菜

材料

鶏南蛮のつけそうめん

鶏もも肉

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

ねぎ

副菜

材料

じゃがいもとしらすの炒め物

じゃがいも

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

しらす少

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
ひき肉
卵1
絹豆腐3p
やきそば麺
しらす
ベーコン

【野菜】

カットサラダ3
もやしミックス
たまねぎ3
じゃがいも2
きゅうり2
なす
とうもろこし
かぼちゃ
ねぎ

【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

妻：そうめん！

息子：

娘：しらすごはん

夫：

金曜日は料理なし

【余りあり】

鶏もも肉
冷凍ブロッコリー
チーズ