

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

きのこのデミグラスソースオムライス

豚バラ追加

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

しめじ

たまねぎ1/2

副菜

材料

冷奴

冷奴

—

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

塩つくね

鶏ひき肉

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

はんぺん

副菜

材料

冷奴

冷奴

—

サラダ

材料

ベーコンエッグポテトサラダ

じゃがいも2

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

ベーコン

たまご

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

豆腐と鶏むねミンチの絶品バーグ

鶏ひき肉

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

木綿豆腐

副菜

材料

ウィンナーでジャーマンポテト風

じゃがいも

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

ウィンナー

たまねぎ1/2

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

玉ねぎのみそ汁

たまねぎ1/2

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

絹豆腐

主菜	材料
ワンポットミートソースパスタ	ひき肉
https://www.instagram.com/p/	玉ねぎ1/2
	カットトマト缶
	パスタ麺

副菜	材料
たっぷり野菜のポトフ	野菜ミックス
https://delishkitchen.tv/recipes/	たまねぎ1/2
	じゃがいも
	ウィンナー

サラダ	材料
—	
—	

汁物	材料
—	
—	

【肉】

豚バラ肉
鶏ひき肉
卵2
絹豆腐3p
木綿1p
やきそば麺
しらす
はんぺん
ウインナー

【野菜】

カットサラダ2
もやしミックス
たまねぎ3
じゃがいも4
きゅうり2
とうもろこし
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）
パスタ麺
カットトマト缶

妻：とうもろこしリピート！オムライス
息子：冷奴ブーム
娘：しらすごはん
夫：
日曜日は料理なし

【余りあり】

ひき肉
ベーコン
野菜ミックス