

主菜

材料

野菜たっぷり焼うどん

もやしミックス

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

豚バラ

チルドうどん

副菜

材料

焼き鮭

—

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
鶏ひき肉ともやしのオイスター炒め	鶏ひき肉
https://oceans-nadia.com/user/	もやし
	えのき
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
—	
—	

主菜

材料

じゃがピーマンの和風そぼろあん

豚ひき肉

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

ピーマン2

じゃがいも2

副菜

材料

冷奴

冷奴

—

サラダ

材料

ほうれん草ナムル

ほうれん草

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

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

めんつゆで豚こま肉豆腐丼

豚こま

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

豆腐

たまねぎ

副菜

材料

のり塩ポテトチーズ

じゃがいも2

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

粉チーズ

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
<p>基本の青椒肉絲</p>	<p>豚バラ肉</p>
<p>https://delishkitchen.tv/recipes/</p>	<p>ピーマン3</p>
	<p>たけのこ千切り</p>

副菜	材料
<p>アスパラとホタテのガーリックバター炒め</p>	<p>帆立</p>
<p>https://www.kurashiru.com/recipes/</p>	<p>アスパラ？きのこ？</p>

サラダ	材料
<p>—</p>	
<p>—</p>	

汁物	材料
<p>—</p>	
<p>—</p>	

【肉】

豚バラ肉
卵2
絹豆腐3p
チルドうどん
しらす
帆立

【野菜】

カットサラダ2
もやしミックス
もやし
たまねぎ1
じゃがいも4
きゅうり2
ピーマン
ほうれん草
アスパラ？
えのき
たけのこ千切り

【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）

妻：
息子：
娘：
夫：やきうどん
日曜日は料理なし
（最近汁物不評。。）

【余りあり】

鶏ひき肉
合挽肉
豚こま肉
粉チーズ
ツナ缶