

主菜

材料

ハンバーグ

合い挽き肉

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

玉ねぎ

おろしのタレ

副菜

材料

焼きサバ

焼きサバ

—

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

にんじん1/4追加

主菜

材料

豆腐ともやしのごま味噌ひき肉炒め

鶏ひき肉

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

もやし

ニラ1/2に変更

副菜

材料

焼きサバ

焼きサバ

—

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

肉ニラもやしあんかけごはん

ひき肉

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

もやし

ニラ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

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

鮭ご飯

鮭2

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

コーン缶

副菜

材料

鶏もも肉焼き

鶏もも肉焼き

—

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

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
親子丼	鶏もも肉
https://www.instagram.com/p/	たまねぎ
	にんじん1/2

副菜	材料
のり塩ポテトチーズ	じゃがいも2
https://www.kurashiru.com/shorts/	
	チーズ

サラダ	材料
—	
—	

汁物	材料
—	
—	

主菜

材料

のりっこチキン

鶏ひき肉

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

豆腐

のり

副菜

材料

野菜キッシュ

たまご

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

チーズ

牛乳

にんじん1/4?

冷凍ブロッコリー

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】

合挽肉？

鶏もも肉

鶏ひき肉

卵2

木綿豆腐3p

しらす

鮭2

【野菜】

カットサラダ2

もやし2

たまねぎ2

じゃがいも4

にんじん

カボチャ

きゅうり2

ニラ

【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）

ピザ用チーズ

ツナ缶

妻：離乳食レシピ送ったよ

息子：おやきリピート

娘：おやきリピート

夫：

木曜日は料理なし

（最近汁物不評。。）

【余りあり】

焼きサバ

コーン缶

のり

野菜ミックス