

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

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

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

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

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

めんつゆで豚こま肉豆腐丼

豚こま

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

木綿豆腐

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

基本の青椒肉絲

豚バラ肉

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

ピーマン3

たけのこ千切り

副菜

材料

焼き鮭

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
うどんカルボナーラ	冷凍うどん
https://www.kurashiru.com/recipes/	ベーコン
	しめじ
	たまご
	粉チーズ

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

サラダ	材料
梨	梨？
—	

汁物	材料
—	
—	

【肉】

豚バラ肉
卵2
木綿豆腐
絹豆腐3p
しらす
ちくわ
ベーコン
帆立

鮭2

【野菜】

カットサラダ2
たまねぎ2
ピーマン
じゃがいも4
カボチャ
きゅうり2
アスパラ
たけのこ千切り
梨
しめじ

【その他】

冷凍うどん
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

妻：

息子：

娘：カボチャサラダ

夫：

先々週のリピート多め

【余りあり】

合挽肉

豚こま

焼きサバ

コーン缶

のり

野菜ミックス