

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

お惣菜

お惣菜

—

サラダ

材料

—

—

汁物

材料

—

—

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

卵巾着煮

たまご

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

油揚げ

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

—

—

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
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

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）

妻：

息子：

娘：

夫：

木曜日は料理なし

（2週目とほぼ同じ）

【余りあり】

コーン缶

野菜ミックス