

主菜	材料
ハンバーグ	合い挽き肉
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	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
<a href="https://www.instagram.com/p/CUI-">https://www.instagram.com/p/CUI-</a>	もやし
	ニラ1/2

副菜	材料
甘〜い卵焼き	たまご
<a href="https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/">https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/</a>	

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