

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

照り焼きとりつくね

鶏ひき肉

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

えのき

副菜

材料

ちくわともやしのマヨ炒め

もやし

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

ちくわ

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

大根の味噌汁

大根1/4?

—

主菜

材料

麻婆厚揚げ

ひき肉

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

厚揚げ

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

豚バラ大根のポン酢炒め

豚バラ

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

大根1/4

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

豚バラ肉のスタミナニラ玉炒め

豚バラ

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

ニラ1/2

たまご

副菜

材料

蓮根のだしチーズきんぴら

れんこん

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

サラダ

材料

大根とハムのサラダ

大根1/4?

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

ハム

汁物

材料

—

—

主菜

材料

和風ガパオ丼

鶏ひき肉

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

野菜ミックス

副菜

材料

ガーリックシュリンプ

冷凍エビ

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

サラダ

材料

大根とツナのマヨポンサラダ

大根

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

ツナ缶

鰹節

汁物

材料

—

—

【肉】

豚バラ肉
鶏ひき肉
卵2
木綿豆腐3p
しらす
鮭2
冷凍えび
ちくわ
厚揚げ
ハム

【野菜】

カットサラダ2
もやし1
たまねぎ1
えのき
カボチャ
大根
ニラ
れんこん

【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）
コーン缶
ツナ缶

妻：鮭ご飯リピート
息子：
娘：
夫：えび

【余りあり】
合挽肉
野菜ミックス