

## 主菜

## 材料

野菜たっぷり塩焼きそば

えび

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

もやしミックス

塩焼きそば

## 副菜

## 材料

焼き魚

サバ？

—

## サラダ

## 材料

チルドサラダ

チルドサラダ

—

## 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

基本の豚汁

豚バラ

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

にんじん1/2

だいこん1/4

ねぎ

ごぼう1/2?

## 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

—

—

主菜	材料
チキンチキンごぼう	鶏もも肉
<a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>	ごぼう
	冷凍枝豆？
副菜	材料
基本の豚汁	豚バラ
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	にんじん1/2
	だいこん1/4
	ねぎ
	ごぼう1/2?
サラダ	材料
アボカドと塩こんぶのサツと和え	アボカド
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	ツナ缶
	塩こんぶ
汁物	材料
—	
—	

【肉】

豚バラ肉

鶏もも肉

卵1

鮭2

サバ？

【野菜】

もやしミックス

大根1/2？

にんじん

ごぼう

ねぎ

かぼちゃ

アボカド

【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）

ポン酢

チルドのサラダ

妻：とんじる

息子：

娘：

夫：塩焼きそば

日・月・木 料理なし

【余りあり】

豚バラ

冷凍エビ

塩昆布

冷凍枝豆