主菜

材料

ひじきとしらすの炊き込みごはん

しらす

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

ひじき

にんじん1/2

油揚げ

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

とうふ

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

ピーマン2

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

大根の味噌汁

大根1/4?

—

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

焼き魚

サバ？

—

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

切り干し大根とにんじんの味噌汁

切り干し大根

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

人参1/3

主菜

材料

鮭ご飯

鮭2

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

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

とうふ

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

甘～い卵焼き

たまご

<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/>

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
ラーメン	ラーメン？
—	

副菜	材料
冷凍餃子	冷凍餃子
—	

サラダ	材料
チルドのサラダ	
—	

汁物	材料
—	
—	

【肉】

豚バラ肉2

鶏ひき肉

卵2

鮭2

サバ?

油揚げ

木綿豆腐

絹豆腐3p

しらす

【野菜】

もやし

ピーマン5

大根

にんじん2?

ねぎ

きゅうり2

たまねぎ

たけのこ千切り

【その他】

冷凍餃子

ラーメン

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：ラーメン

娘：

夫：青椒肉絲

金曜日は手抜き～

【余りあり】

乾燥ひじき