

主菜

材料

麻婆厚揚げ

鶏ひき肉に変更

<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

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

チルドサラダ

チルドのサラダ

—

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

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

—

—

【肉】

豚バラ肉

卵2

鮭2

サバ?

木綿豆腐

絹豆腐3p

しらす

厚揚げ

【野菜】

大根

にんじん1

ねぎ

きゅうり2

たまねぎ

にら

れんこん小

【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)

チルドのサラダ

ツナ缶

妻：

息子：とんじる～

娘：とんじる～

夫：

日曜・木曜は料理なし

【余りあり】

鶏ひき肉

切り干し大根