

主菜	材料
切り干し大根を使った炊き込みご飯	鶏もも肉少
https://www.instagram.com/p/	切り干し大根

副菜	材料
手羽元のさっぱり煮	手羽元
https://oceans-nadia.com/user/	たまご？

サラダ	材料
—	
—	

汁物	材料
—	
—	

主菜

材料

じゃがピーマンの和風そぼろあん

豚ひき肉

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

ピーマン2

じゃがいも2

副菜

材料

トースターで ちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

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

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

野菜たっぷりソース焼きそば

もやしミックス

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

豚バラ

焼きそば麺

副菜

材料

焼き魚

焼き魚

—

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

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

ごぼう

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

すき焼き風丼

合挽肉

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

白菜1/4

しらたき

しめじ

副菜

材料

ガーリックバターしいたけ

しいたけ

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

サラダ

材料

塩昆布であっさり 無限白菜

白菜

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

塩昆布

ツナ缶

汁物

材料

—

—

主菜

材料

チキンチキンごぼう

鶏もも肉

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

ごぼう

冷凍枝豆？

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

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
鶏もも肉
合挽肉
手羽元
卵2
鮭2
サバ?
絹豆腐3p
しらす
ちくわ
焼きそば
しらたき
ハム

【野菜】

大根
にんじん1
ねぎ
ごぼう
白菜1/2
しいたけ
しめじ
ピーまん2?
じゃがいも2
もやしミックス
りんご

【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：焼きそば
息子：とんじる～
娘：りんご
夫：手羽元？

・妻がレシピを送ってくれました！

【余りあり】

鶏ひき肉
切り干し大根
ツナ缶
塩昆布