

## 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

焼き魚

鮭2

—

## 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

鶏ひき肉ともやしのオイスター炒め

もやしミックス

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

ひき肉

## 副菜

## 材料

のり塩ポテトチーズ

じゃがいも2

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

チーズ

## サラダ

## 材料

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

大根のお味噌汁

大根

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

## 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

## 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

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】

卵2

鮭2

絹豆腐3p

しらす

【野菜】

大根1/2

にんじん1

ねぎ?

もやしミックス

じゃがいも2

たまねぎ

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)

ツナ缶

妻:

息子:ハンバーグ

娘:りんご

夫:

・日木金は料理なし

【余りあり】

ひき肉

豚バラ

塩昆布

ひじき