

主菜	材料
カレー	豚バラ
—	じゃがいも2
	にんじん1/2
	たまねぎ
	(カレー粉)

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
—	
—	

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

豚肉と小松菜のあんかけごはん

豚バラ

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

小松菜

しめじ

副菜

材料

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

あさり飯

アサリ缶

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

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

カットサラダ

—

汁物

材料

—

—

主菜

材料

お肉たっぷり 肉汁うどん

豚こま

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

冷凍うどん

ねぎ

副菜

材料

たけのことえびの塩炒め

冷凍エビ

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

たけのこ

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2

卵2

鮭2

絹豆腐3p

冷凍えび

【野菜】

大根1/2

しめじ

小松菜

にんじん1

ねぎ

たけのこ水煮

たまねぎ

じゃがいも4

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：肉うどん

息子：カレー

娘：

夫：エビ

・水木料理なし

【余りあり】

カレー粉

ハム