

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

さけ

—

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

大根とにんじんの味噌汁

大根？

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

にんじん

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

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

—

—

主菜

材料

小松菜のそぼろあんかけ丼

合い挽き肉

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

小松菜

副菜

材料

甘〜い卵焼き

たまご

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

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
豚肉のチンジャオロース	豚バラ
https://www.kurashiru.com/recipes/	ピーマン3?
	たけのこの千切り
	青椒肉絲の素

副菜	材料
冷凍餃子	
—	

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1

合挽肉

卵2

鮭2

絹豆腐2p?

木綿豆腐

しらす

ちくわ

【野菜】

大根1/2

小松菜

きゅうり2

にんじん1

ねぎ

たけのこ水煮千切り

たまねぎ

じゃがいも4

もやしミックス

ピーマン

【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)

ハンバーグ?

青椒肉絲の素

妻：肉じゃが

息子：

娘：

夫：青椒肉絲

【余りあり】

ハム

ひじき

ツナ缶