

## 主菜

## 材料

鶏ひき肉とコーンのバター醤油つくね

鳥ひき肉

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

木綿豆腐 追加

コーン缶1/2

ねぎなし

## 副菜

## 材料

バター香る 秋鮭としめじの炊き込みごはん

ごはん

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

しめじ

鮭

## サラダ

## 材料

カットレタス1/2

—

## 汁物

## 材料

トロトロ中華風コーンスープ

コーン缶1/2

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

卵

ねぎなし

主菜	材料
鮭レタス炒飯	鮭
<a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>	カットレタス1/2袋
	コーン缶1/2追加
	大葉 なし
副菜	材料
ソーセージじゃがのハニーマスタード炒め	ウィンナー
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	じゃがいも2
サラダ	材料
カットレタス	
—	
汁物	材料
大根とにんじんの味噌汁	大根？
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	にんじん

## 主菜

## 材料

ひき肉ともやしのトロトロあんかけ厚揚げ

ひき肉

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

厚揚げ

もやし

## 副菜

## 材料

香ばしバターしょうゆの長芋ステーキ

長芋

<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

鶏ひき肉であっさり肉じゃが

鶏ひき肉

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

じゃがいも2

にんじん1/3

玉ねぎ1/2

グリンピースなし

## 副菜

## 材料

ちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

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

## サラダ

## 材料

大量消費 韓国風無限キャベツ

キャベツ1/4

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

韓国海苔

ツナ缶

## 汁物

## 材料

—

—



## 主菜

## 材料

フライパンでズボラかに玉

たまご

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

カニカマ

## 副菜

## 材料

焼肉ダレで満腹肉豆腐

豚バラ

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

えのき

## サラダ

## 材料

きゅうりとサバ缶のおかか醤油マヨ和え

きゅうり

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

鯖缶

## 汁物

## 材料

—

—

主菜	材料
キャベツと豚の甘辛味噌炒め	ひき肉
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	キャベツ1/4

副菜	材料
焼き魚	
--	

サラダ	材料
さつまいもとツナのおつまみサラダ	さつまいも
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	ツナ缶

汁物	材料
—	
—	

【肉】

豚バラ

鶏ひき肉

合挽肉

卵2

鮭2

魚

絹豆腐3p

厚揚げ

ちくわ

ウインナー

【野菜】

しめじ

カットレタス

キャベツ1/2

きゅうり2

にんじん1

もやし

長芋

えのき

【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

カニカマ

妻：肉じゃが

息子：

娘：

夫：

【余りあり】

合挽肉

コーン缶

たまねぎ

じゃがいも

韓国海苔

鯖缶

さつまいも