

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
甘〜い卵焼き	たまご
https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/	

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
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
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
フライパンでズボラかに玉	たまご
https://www.instagram.com/reel/	カニカマ
	ごはん

副菜	材料
焼肉ダレで満腹肉豆腐	豚バラ
https://oceans-nadia.com/user/	玉ねぎ？
	えのき

サラダ	材料
—	
—	

汁物	材料
えのきと玉ねぎの味噌汁	玉ねぎ
—	えのき？

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
ちくわの磯辺マヨ焼き	ちくわ
https://www.kurashiru.com/recipes/	

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
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
鮭ご飯	鮭2
https://www.instagram.com/p/	コーン缶

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】

豚バラ2
卵2
鮭4
絹豆腐3p
ちくわ
焼きそば麺
カニカマ
ハム

【野菜】

カットサラダ1
もやしミックス
大根1/2
きゅうり2
にんじん1
じゃがいも2
ねぎ
えのき
たまねぎ2
小松菜

【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）
冷凍うどん？
コーン缶

妻：
息子：
娘：カニカマリピート
夫：
・金曜日料理なし

【余りあり】

合挽肉
カレー粉
コーン缶
たまねぎ
じゃがいも
韓国海苔
鯖缶
さつまいも