

主菜

豚バラ大根

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

材料

豚バラ

大根

副菜

香ばしバターしょうゆの長芋ステーキ

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

材料

長芋

サラダ

カットサラダ

—

材料

カットサラダ

汁物

ふんわり卵のお味噌汁

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

材料

絹豆腐

たまご

主菜

鮭レタス炒飯

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



材料

鮭

カットレタス1/2袋

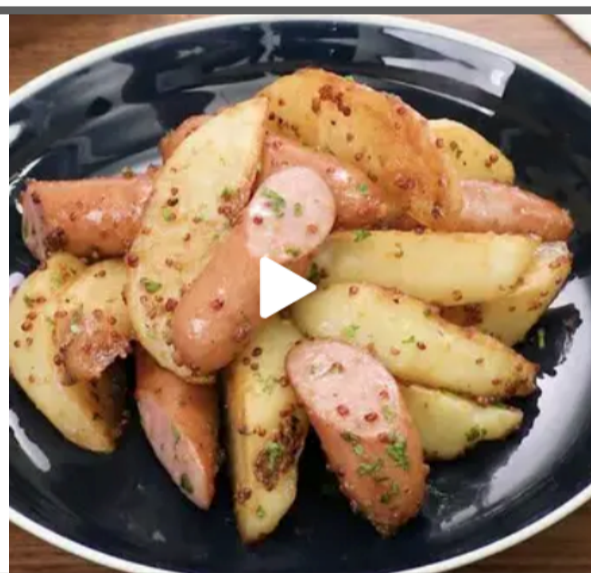
コーン缶1/2追加

大葉 なし

副菜

ソーセージじゃがのハニーマスタード炒め

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



材料

ウインナー

じゃがいも2

サラダ

カットレタス

—

材料

汁物

鯖缶と玉ねぎの味噌汁

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



材料

鯖缶

玉ねぎ1/2

主菜

和風な焼きうどん

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



材料

うどん

もやしミックス

鶏ひき肉

ニラ1/2

副菜

焼肉ダレで満腹肉豆腐

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



材料

豚バラ

えのき

サラダ

—

—

材料

汁物

玉ねぎの味噌汁

—

材料

玉ねぎ1/2

えのき?

主菜

麻婆厚揚げ

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



材料

鶏ひき肉に変更

厚揚げ

ニラ1/2

副菜

甘〜い卵焼き

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



材料

たまご

サラダ

きゅうりとツナのごま油和えおつまみ

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



材料

きゅうり2

ツナ缶

汁物

大根とにんじんの味噌汁

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



材料

大根?

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

鶏ひき肉

卵2

絹豆腐3p

うどん

ウインナー

厚揚げ

【野菜】

カットサラダ1

カットレタス

もやしミックス

大根

じゃがいも2

ニラ

えのき

きゅうり2

にんじん1

ねぎ

たまねぎ1

長芋

【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）

鯖缶

ツナ缶

妻：牛蒡入り豚汁

息子：

娘：

夫：豚バラ大根

・日と金 料理なし

【余りあり】

鮭4

ハム

コーン缶