

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

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1

絹豆腐2p

焼きそば

【野菜】

カットサラダ1

もやしミックス

大根1/2

じゃがいも2

玉ねぎ

ねぎ

きゅうり2

にんじん1

【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：

・日木金 料理なし

【余りあり】

鮭4

カレー粉

ハム