

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1/2
	玉ねぎ1/2
	グリーンピースなし
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
カットサラダ	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
	たまねぎ1/2追加

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

すき焼き風丼

鶏ひき肉に変更

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

白菜1/8

しらたき

しめじ

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

鮭ご飯

鮭2

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

コーン缶

副菜

材料

なべ

豚バラ

—

にんじん1/2

だいこん1/4

白菜1/8

とうふ

鍋つゆ

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

焼きそば

ちくわ

【野菜】

カットサラダ2

もやしミックス

大根1/2

じゃがいも2

玉ねぎ

きゅうり2

にんじん1

白菜1/4

しめじ

【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

しらたき

コーン缶

なべつゆ

妻：にくじゃが

息子：

娘：

夫：

・日木 料理なし

【余りあり】

鮭4