

## 主菜

## 材料

とろとろ卵のシンプルオムライス

玉ねぎ1/2

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

ベーコン

たまご

## 副菜

## 材料

串なし焼き鳥

とりもも

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

ねぎ

## 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

主菜	材料
炊飯器で鶏肉と大根のとろとろ煮	鳥ももに変更
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	たまご？
	大根1/4
副菜	材料
卵巾着煮	たまご
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	油揚げ
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
<a href="https://www.kurashiru.com/recipes/">https://www.kurashiru.com/recipes/</a>	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

はんぺんとかにかまのお焼き

はんぺん

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

豆腐

カニカマ1/2?

## サラダ

## 材料

カットサラダ

カットサラダ

—

## 汁物

## 材料

玉ねぎとわかめの味噌汁

玉ねぎ1/2

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

乾燥わかめ

## 主菜

## 材料

かぼちゃと鶏ひき肉の煮物

鶏ひき肉

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

かぼちゃ1/2

## 副菜

## 材料

トースターでちくわの磯辺マヨ焼き

ちくわ

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

## サラダ

## 材料

かぼちゃとツナのサラダ

カボチャ1/2?

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

ツナ缶

## 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

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/>

## 汁物

## 材料

—

—

主菜	材料
油淋鶏	鶏もも肉2
<a href="https://www.e-recipe.site/tv/">https://www.e-recipe.site/tv/</a>	長ネギ
	ミニトマト
副菜	材料
焼き魚	鮭
—	
サラダ	材料
アボカドとミニトマトのシンプルサラダ	ミニトマト
<a href="https://oceans-nadia.com/user/">https://oceans-nadia.com/user/</a>	アボカド
汁物	材料
玉ねぎと油揚げのみそ汁	たまねぎ1/2
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	油揚げ
	絹豆腐 追加

【肉】

豚バラ

鶏ひき肉

鶏もも肉

卵2

絹豆腐3p

焼きそば

ちくわ

はんぺん

カニカマ

ベーコン

油揚げ

【野菜】

カットサラダ3

もやしミックス

大根1/2

玉ねぎ

にんじん1

ねぎ

かぼちゃ大

ミニトマト

アボカド

【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

妻：オムライス

息子：

娘：

夫：油淋鶏

【余りあり】

鮭2

ツナ缶