

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

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

たまご？

大根1/4

副菜

材料

卵巾着煮

たまご

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

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

<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

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

<https://www.e-recipe.site/tv/>

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

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

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

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

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