

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

わかめの味噌汁

<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

キャベツと豚の甘辛味噌炒め

キャベツ

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

豚ひき肉

副菜

材料

甘〜い卵焼き

たまご

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

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

回鍋肉

豚バラ肉

—

キャベツ

ピーマン

にんじん1/2

回鍋肉の素

副菜

材料

焼き魚

鮭

—

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

みそ汁

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

絹豆腐 追加

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

にんじん1/2

副菜

材料

ソーセージとキャベツのガーリック炒め

キャベツ

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

ソーセージ

サラダ

材料

キャベツサラダ

キャベツ

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

ツナ缶

汁物

材料

—

—

【肉】

豚バラ
豚ひき肉
卵2
絹豆腐3p
焼きそば
ちくわ
はんぺん
カニカマ
ソーセージ

【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
きゅうり2
ピーマン
キャベツ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）
回鍋肉の素

妻：焼きそば
息子：
娘：カボチャリピート
夫：回鍋肉
- 日月料理なし

【余りあり】

鮭2
鶏もも肉
鶏ひき肉
ツナ缶