

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

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

わかめの味噌汁

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

乾燥わかめ

主菜

材料

麻婆厚揚げ

ひき肉

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

厚揚げ

ニラ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

カボチャ小

<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

豚バラ肉のスタミナニラ玉炒め

豚バラ

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

ニラ1/2

たまご

副菜

材料

蓮根のだしチーズきんぴら

れんこん

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

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

—

—

【肉】

豚バラ2
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
厚揚げ

【野菜】

カットサラダ3
もやしミックス
大根1
にんじん1
ねぎ
かぼちゃ小
きゅうり2
ニラ
れんこん

【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
コーン缶

妻：焼きそば

息子：

娘：カボチャリピート

夫：豚汁

-先週木曜料理なしでした→使い回し

【余りあり】

鮭2
鶏もも肉
キャベツ