

主菜

材料

じゃがいもの甘辛そぼろ煮

じゃがいも3

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

ひき肉

副菜

材料

炊き込みご飯

—

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

アサリの味噌汁

あさり

—

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

なめこ追加？

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

乾燥わかめ

主菜

材料

肉ニラもやしあんかけごはん

ひき肉

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

もやしミックス

ニラ1/2

副菜

材料

ウィンナーと小松菜と卵のサッと炒め

小松菜1/2

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

ウィンナー

たまご

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

豆腐追加

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

乾燥わかめ

主菜

材料

シンプルハンバーグ

ひき肉

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

たまねぎ1/2

たまご

にんじん追加

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

めんつゆで豚こま肉豆腐丼

豚こま

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

木綿豆腐

たまねぎ

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1

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

ツナ缶

汁物

材料

みそ汁

小松菜追加？

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

絹豆腐 追加

【肉】

豚バラ

ひき肉

卵2

絹豆腐3p

木綿

焼きそば

ちくわ

はんぺん

カニカマ

ウインナー

あさり

【野菜】

カットサラダ3

もやしミックス

もやし

たまねぎ2

じゃがいも3

にんじん

かぼちゃ小

きゅうり1

ニラ

こまつな

なめこ

【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）

炊き込みご飯の素

妻：ウインナー

息子：ハンバーグ

娘：カボチャリピート

夫：アサリの味噌汁

【余りあり】

鮭2