

主菜

材料

小松菜のそぼろあんかけ丼

合い挽き肉

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

小松菜

副菜

材料

焼き魚

鮭

—

サラダ

材料

カットサラダ

—

汁物

材料

にんじんの味噌汁

にんじん

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

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

炊飯器で鶏肉と大根のとろとろ煮

鶏ももに変更

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

たまご？

大根1/4

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/>

ハム

汁物

材料

にんじんの味噌汁

にんじん

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

主菜

材料

フライパンでズボラかに玉

たまご

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

カニカマ

ごはん

副菜

材料

焼肉ダレで満腹肉豆腐

豚バラ

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

玉ねぎ？

えのき

サラダ

材料

—

—

汁物

材料

えのきと玉ねぎの味噌汁

玉ねぎ

—

えのき？

主菜	材料
<p>かんたん麻婆豆腐</p>	<p>豚ひき肉</p>
<p>https://www.kurashiru.com/recipes/</p>	<p>絹豆腐</p>

副菜	材料
<p>トースターでちくわの磯辺マヨ焼き</p>	<p>ちくわ</p>
<p>https://www.kurashiru.com/recipes/</p>	

サラダ	材料
<p>きゅうりとツナのごま油和えおつまみ</p>	<p>きゅうり1</p>
<p>https://www.kurashiru.com/recipes/</p>	<p>ツナ缶</p>

汁物	材料
<p>みそ汁</p>	
<p>https://delishkitchen.tv/recipes/</p>	
	<p>絹豆腐 追加</p>

【肉】

豚バラ

鶏もも肉

卵2

絹豆腐3p

絹1丁

焼きそば

ちくわ

はんぺん

カニカマ2

ウインナー

【野菜】

カットサラダ2

もやしミックス

たまねぎ2

にんじん

えのき

きゅうり1

こまつな

だいこん1/2

【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）

麻婆豆腐の素？

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

・日曜日料理なし

【余りあり】

鮭2