

主菜

材料

じゃがピーマンの和風そぼろあん

豚ひき肉

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

ピーマン2

じゃがいも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

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

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

—

汁物

材料

—

—

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

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
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

【肉】

豚バラ

ひき肉

卵2

絹豆腐3p

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3

もやしミックス

じゃがいも

ピーマン

きゃべつ1/2

たまねぎ

にんじん

えのき

きゅうり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）

妻：

息子：

娘：

夫：

・金曜日料理なし

【余りあり】

鮭2

回鍋肉の素