

主菜

材料

もやしと豚肉味噌あんかけ

合い挽き肉

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

もやし

たまねぎ1/2

もやし炒めのタレ?

副菜

材料

鮭焼き

鮭

—

サラダ

材料

カットサラダ

カットサラダ

—

汁物

材料

卵とコーンのとろとろスープ

コーン缶1/2

<https://delishkitchen.tv/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

豚バラ大根

豚バラ

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

大根

副菜

材料

香ばしバターしょうゆの長芋ステーキ

長芋

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

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

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
カレー	豚バラ
—	じゃがいも2
	にんじん1/2
	たまねぎ
	(カレー粉)

副菜	材料
甘〜い卵焼き	たまご
https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/	

サラダ	材料
—	
—	

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

お肉たっぷり 肉汁うどん

豚こま

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

冷凍うどん

ねぎ

副菜

材料

海老のガーリックマヨ焼き

冷凍エビ

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

ねぎ

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

—

—

【肉】

豚バラ2

卵2

絹豆腐3p

焼きそば

ちくわ

はんぺん

ウインナー

冷凍エビ

【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2

ねぎ2

にんじん

だいこん1/2

カボチャ小

ながいも

【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)

もやし炒めの素

妻：うどん

息子：ハンバーグ

娘：

夫：

【余りあり】

ひき肉

鮭2

コーン缶