

主菜	材料
韓国風スープごはん	豚バラ肉
https://www.instagram.com/p/	野菜ミックス
	キャベツ追加？

副菜	材料
お惣菜	
—	

サラダ	材料
カットサラダ	カットサラダ
—	

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

主菜

材料

新じゃがと鶏肉のバター照り焼き

鶏もも肉

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

じゃがいも3

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

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

鶏むね肉のみぞれ煮

鶏もも肉

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

だいこん

しめじ

副菜

材料

ウインナーのコンソメスープ

ウインナー

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

キャベツ

玉ねぎ

じゃがいも

にんじん追加？

サラダ

材料

—

—

汁物

材料

—

—

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
鮭2
ちくわ
はんぺん
ウィンナー

【野菜】

カットサラダ3
もやしミックス
野菜ミックス
たまねぎ2
にんじん
きゅうり1
だいこん
じゃがいも4
キャベツ1/2
しめじ

【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）
お惣菜

妻：
息子：
娘：
夫：鶏肉

【余りあり】
豚ひき肉