

主菜	材料
韓国風スープごはん	豚バラ肉
<a href="https://www.instagram.com/p/">https://www.instagram.com/p/</a>	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	
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	
	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
<a href="https://www.instagram.com/p/">https://www.instagram.com/p/</a>	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
<a href="https://delishkitchen.tv/recipes/">https://delishkitchen.tv/recipes/</a>	

## 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

かんたん麻婆豆腐

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

## 材料

豚ひき肉

絹豆腐

## 副菜

トースターでちくわの磯辺マヨ焼き

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

## 材料

ちくわ

## サラダ

きゅうりとツナのごま油和えおつまみ

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

## 材料

きゅうり1

ツナ缶

## 汁物

みそ汁

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

## 材料

絹豆腐 追加

【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