

真夏の献立①

	主菜	副菜
月	豚しゃぶのサラダ仕立て	オクラと豆腐のごまポン
火	鶏むねの梅だれレンジ蒸し	小松菜と油揚げの煮びたし
水	冷凍ミートボールトマト煮	カットサラダ+ドレッシング
木	冷凍ギョウザ	春雨サラダ
金	冷凍チャーハン	ほうれん草とコーンのバター和え
土	冷凍ハンバーグ	キャベツのマヨ酢コールスロー
日	そうめんツナトマト乗せ	五目れんこんもち

買い物リスト

- 豚ロース薄切り 150g
- 鶏胸肉 1枚
- 絹豆腐 半丁
- ハム 1パック
- 水菜 1株
- きゅうり 2本
- レタス 数枚
- トマト 2個
- オクラ 5本
- 小松菜 1束
- ナス 1本
- ピーマン 1個
- キャベツ 2枚
- 油揚げ 1枚
- トマト缶 1個
- コーン（パウチ）50g
- 冷凍ミートボール 1袋
- 冷凍チャーハン 1袋
- 冷凍ほうれん草
- 冷凍ギョウザ
- 冷凍ハンバーグ（ソース付）
- 冷凍ブロッコリー
- 冷凍五目れんこんもち
- 春雨 30g
- そうめん
- ツナ缶