

真夏の献立②

	主菜	副菜
月	豆苗の豚バラ巻きレンジ蒸し	豆腐と豚ひき肉のさっと煮
火	冷やし中華	冷凍ささみとり天
水	豚キムチ	レタスと卵の炒め物
木	冷凍塩さばのカレー焼き	魚肉ソーセージとピーマンの炒め物
金	冷凍コロッケ	冷凍アボカドとトマトのサラダ
土	冷凍水餃子のスープ仕立て	冷凍ほうれん草のナムル
日	そうめん+みょうが+しそ	冷凍ひとくち海老天

買い物リスト

- 豚バラ肉 1 パック
- 豚ひき肉 50g
- 豚こまぎれ肉 1 パック
- 豆苗 1 株
- きゅうり 1 本
- もやし 1 袋
- ピーマン 5 個
- トマト 1 個
- 白菜 2 枚
- みょうが 3 本
- シソ 5 枚
- 木綿豆腐 1 丁
- 冷やし中華の麺
- ハム 1 パック
- キムチ 1 パック
- 魚肉ソーセージ 2 本
- 卵 2 個
- そうめん（乾物）
- 冷凍ささみとり天
- 冷凍塩さば
- 冷凍コロッケ（レンジ調理）
- 冷凍アボカド
- 冷凍水餃子
- 冷凍ほうれん草
- 冷凍ひとくち海老天ぷら