

## 真夏の献立③

	主菜	副菜
月	鶏もも肉のグリル	夏野菜のソテー
火	タラのムニエル	簡単ラタトゥイユ
水	豚ロースのソテー	トマトと冷凍アボカドの和え物
木	そうめん	冷凍豚角煮おろし添え
金	冷凍ヒレカツとキャベツ	インスタント味噌汁
土	冷凍焼き鳥	冷凍インゲンくるみ和え
日	冷凍春巻+オクラととろろ	冷凍チャーハン

## 買い物リスト

- 鶏もも肉 1～2枚
- タラの切り身 人数分
- 豚ロースとんかつ用 人数分
- トマト 1個
- ズッキーニ 1本
- ナス 1本
- パプリカ 1個
- キャベツ 3枚
- 大根 1/4本
- そうめん 人数分
- インスタント味噌汁
- トマト缶（カットタイプ） 1個
- 冷凍拍子木切りベーコン
- 冷凍スパニッシュグリル野菜
- 冷凍豚角煮
- 冷凍ヒレカツ（ロースカツでも）
- 冷凍焼き鳥
- 冷凍春巻
- 冷凍インゲン
- 冷凍チャーハン
- 冷凍オクラととろろ