

夏の定番 1 週間献立

買い物リスト

	主菜	副菜
月	ゴーヤーチャンプルー	COOPレンジでもちいなり
火	豚の生姜焼き	キャベツ千切り、ミニトマト
水	ハヤシライス	レタス、ミニトマト、蒸しサラダ豆
木	ハヤシライス	ズッキーニのゴマドレ和え
金	冷凍吉野家の牛丼	キャベツとコーンのコールスロー
土	冷凍しゅうまい	冷凍豚肉と残り野菜炒め
日	冷凍エビフライ	冷凍ケンミン五目ビーフン+残り野菜

- 豚こまぎれ肉 1 パック
- 豚生姜焼き用 1 パック
- 牛肉薄切り 1 パック
- 木綿豆腐 1 丁
- 卵 1 個
- 玉ねぎ 2 個
- キャベツ 約 1 / 4 個
- レタス 数枚
- ミニトマト 1 パック
- ゴーヤー 1 本
- ズッキーニ 1 本
- しょうが (チューブでも可)
- 冷凍コーン
- 蒸しサラダ豆 1 パック
- ハヤシライスのルー
- COOPレンジでもちいなり
- 冷凍吉野家の牛丼の具 人数分
- バラ凍結豚肉薄切り
- 冷凍しゅうまい
- 冷凍ケンミンの五目ビーフン
- 冷凍エビフライ

- ✓ 冷蔵庫に貼って使えます
- ✓ 週ごとに献立を回します
- ✓ 詳しいレシピは「らくゆるごはん」サイトへ