

クリームシチューで楽する秋の夕飯献立

買い物リスト

	主菜	副菜
月	鮭のちゃんちゃん焼き	れんこんのきんぴら
火	豆苗の豚肉巻きレンジ蒸し	鶏きのこご飯
水	かぼちゃ入りクリームシチュー	鶏きのこご飯
木	かぼちゃ入りクリームシチュー	枝豆ごはん
金	豚肉と長いものソテー	冷凍アスパラベーコン炒め
土	冷凍チーズミルフィーユカツ	キャベツの千切りとトマト
日	冷凍香味だれで食べる油淋鶏	冷凍チャーハン

- 鮭の切り身 人数分
- 豚肉の薄切り 1パック
- 豚肉こまぎれ肉 1パック
- 鶏もも肉 2枚
- 長ネギ 1/2本
- れんこん 1個
- かぼちゃ 1/4個
- じゃがいも 2個
- 人参 1本
- 長いも 10センチ
- 玉ねぎ 1個
- 豆苗 1パック
- キャベツ 数枚
- トマト 1個
- 舞茸 1株
- お好きなキノコ 適量
- 冷凍ベーコン
- 冷凍ブロッコリー
- 冷凍コーン
- 冷凍むき枝豆
- 冷凍アスパラ
- 冷凍「チーズ入りミルフィーユカツ」
- 冷凍「香味だれで食べる油淋鶏」
- 冷凍チャーハン
- クリームシチューの素
- 牛乳