

秋の定番／晩ごはん献立①

買い物リスト

曜日	主菜	副菜
月	サンマの塩焼き	さつま揚げと野菜の煮物
火	豚ロースの大葉味噌焼き	厚揚げと白菜の味噌汁
水	キーマカレー	レタス、トマト、蒸しサラダ豆
木	キーマカレー（残り）	冷凍かぼちゃのごまドレかけ
金	たらと野菜の甘酢あん （ミールキット）	冷凍ほうれん草のくるみ和え
土	照り焼きチキンステーキ	レタス、トマト、ゆで卵
日	冷凍コロッケ	ベーコン冷凍アスパラ炒め

- 生サンマ 人数分
- 豚ロース肉とんかつ用 人数分
- 豚ひき肉 450g程度
- さつま揚げ 1パック
- 厚揚げ 1パック
- 蒸しサラダ豆 1パック
- 人参 1本
- じゃがいも 2個
- 玉ねぎ中 4個
- 白菜 数枚
- レタス 1球
- ミニトマト 1パック
- 大葉 1パック
- 卵 人数分
- キーマカレーのルー
- 冷凍インゲン 1袋
- 冷凍かぼちゃ 1袋
- 冷凍カットほうれん草 1袋
- 冷凍アスパラ 1袋
- たらと野菜の甘酢餡（冷凍ミールキット）
- 冷凍照焼きチキンステーキ 1袋
- 冷凍コロッケ
- 冷凍ベーコン

- ✓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