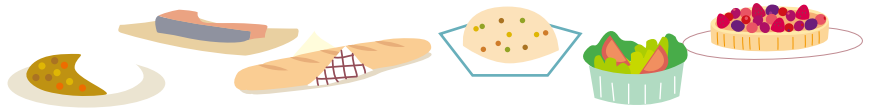


献立表 7/26 ~ 8/1

鈴木家の場合
3人家族



月日 (曜日)	家族の予定	朝	昼	夜
7/26 (月)	お父さん出張	・トースト ・ハムエッグ ・ポトフ ・キウイヨーグルト	・焼きそば ・わかめスープ ・ツナサラダ	・夏野菜のカレー ・シーフードマリネ
7/27 (火)	○くん部活 (お弁当)	・焼きししゃも ・ゴーヤサラダ ・味付け海苔 ・豆腐とわかめの味噌汁	・鶏のから揚げ ・ほうれん草 & ベーコン炒め ・卵焼き	・マーボー豆腐 ・八方菜 ・ナムル ・卵スープ
7/28 (水)	○くん部活 (お弁当)	・フレンチトースト ・スクランブルエッグ & ソーセージ ・スイカ	・豚カツ丼 ・ひじきの煮物 ・ちくわの甘辛炒め	・鮭とほうれん草のチーズ風味フライ ・ナスの煮浸し ・けんちん汁
7/29 (木)	○くん塾 (お昼は家で食べる)	・サバの塩焼き ・納豆・のりの佃煮 ・たまねぎの味噌汁	・冷やし中華 ・焼き餃子 ・豚汁	・いかとキャベツの炒めサラダ ・きゅうりとわかめの酢の物 ・酢豚
7/30 (金)	○くん塾 (お昼は家で食べる)	・クロワッサン ・チーズオムレツ ・コーンスープ ・フルーツヨーグルト	・とりそぼろ丼 ・ポテトサラダ ・オニオンスープ	・五目御飯 ・肉みそ冷奴 ・トマトサラダ ・ナスの味噌汁
7/31 (土)	お父さんお休みの日 朝・庭の草取り	・鮭の塩焼き ・納豆・きゅうりの浅漬け ・しじみ汁	・肉じゃが ・きんぴらごぼう	・鉄板焼き ・チーズお好み焼き ・枝豆とみょうがの酢の物
8/1 (日)	夕方から家族でお出かけ お母さんお休みの日	・ホットドック ・マッシュポテト ・ツナサラダ ・リンゴヨーグルト	・ナスと鶏ひき肉のそうめん ・ピーマンと牛肉のケチャップ炒め	・外食 (お母さんのリクエストの店)



買い物リスト

A スーパー: 食パン・たまご・ハム・レタス・キャベツ・ニンジン・じゃがいも・ブロックベーコン・たまねぎ・やきそば・・・・

B スーパー: ツナ缶 (3つ)・きのこ (えのき・しめじ)・イカ・むき海老・ゴーヤ・かぼちゃ・・・・

C 肉店: 豚ロース肉 (3枚)・鶏肉 (ひき肉・もも肉)・豚ひき肉・・・・

監修: 笑顔を届けるおそうじ会社 (株) アクションパワー