

5/22(土) day 1	5/23(日) day 2	5/24(月) day 3	5/25(火) day 4	5/26(水) day 5	5/27(木) day 6	5/28(金) day 7	ストック	
10倍がゆ①	10倍がゆ①	10倍がゆ②	10倍がゆ②	10倍がゆ①	10倍がゆ①	10倍がゆ①	day 1 10倍がゆ	①×8 ②×3 ①×10
<p>■—初めての食材 ■—メニュー名 ○—小さじ ●—大さじ ※—その都度追加 赤—炭水化物 緑—ビタミン・ミネラル 青—たんぱく質</p>								