

7/24(土) day 64	7/25(日) day 65	7/26(月) day 66	7/27(火) day 67	7/28(水) day 68	7/29(木) day 69	7/30(金) day 70	ストック	
パンがゆ 1/3枚 ささみとトマトとアスパラのサラダ	ささみとマカロニのクリーム煮 マカロニ 15g ※	7倍がゆ④ のりとほうれんそうと白身魚の和え物	バナナコーンフレークがゆ バナナ①① コーンフレーク 10g※ 牛乳 100cc ※	ブロッコリーのチキンライス ブロッコリー② にんじん② ほうれんそう② ささみ① トマト② 7倍がゆ④	キャベツうどん キャベツ② 玉ねぎ① にんじん① チンゲン菜① ※ うどん 30g だし③	ミルクチーズがゆ 7倍がゆ④ 牛乳②② ※ 粉チーズ 小1/2※ 赤身魚とにんじんのあんかけ 赤身魚① にんじん② インゲン① だし② 片栗粉	day65 レタス 1/2枚×2	
トマト①① アスパラ① ※ ささみ② だし①	ほうれんそう② にんじん② ささみ② だし① ミルク① 片栗粉	白身魚① 青のり ※ ほうれんそう①① だし② ぶどうペースト ぶどう①	ヨーグルトのサラダ きゅうり① にんじん① ブロッコリー① かぼちゃ② ヨーグルト② ※	ぶどうみかん煮 ぶどう② みかん② ※	赤身魚と豆腐のとろとろ 赤身魚① 豆腐② ※ だし①① 片栗粉	day66 ぶどう ①×1 ①×2		
7倍がゆ④ にんじんと高野豆腐の煮物 高野豆腐 5g ※ にんじん② 大根② だし③①	きなこバナナ バナナ① きなこ ※ 納豆おろしうどん うどん 30g 納豆② 大根② だし② レタスと豆腐の和風あんかけ レタス 1/2枚 豆腐① ※ だし③ 片栗粉	レタスとささみのスープ レタス 1/2枚 じゃがいも② にんじん② ささみ② 野菜スープ③① 片栗粉	7倍がゆ④ 白身魚とねぎ納豆の和え物 納豆①① 玉ねぎ② 白身魚① れんこんとほうれんそうのとろとろ ほうれんそう① れんこん① だし②①	7倍がゆ④ れんこんと白身魚の和風煮 玉ねぎ① 白身魚① れんこん② だし②② 片栗粉 わかめときゅうりのかつお和え きゅうり② わかめ② ※ かつお節 ※	スイカのパンがゆ スイカ① ※ トマト①① 食パン 1/2枚 かぼちゃとささみの和え物 ささみ① だし① かぼちゃ① 野菜スープ①	day67 野菜スープ ①×10 ①×1 ①×1 ①×25 ①×5 ①×3 ①×3 白身魚 ①×6 ①×4 ほうれん草 ①×2 ①×16 れんこん ①×1 ①×2		
						りんご 1/8個 湯ざまし ささみとトマトの野菜スープ ささみ② トマト①① キャベツ① 野菜スープ④ 片栗粉	day68 7倍がゆ ②×20 ①×24	
						day69 赤身魚 ①×2		