

7/17(土) day 57	7/18(日) day 58	7/19(月) day 59	7/20(火) day 60	7/21(水) day 61	7/22(木) day 62	7/23(金) day 63	ストック	
ほうれんそうと豆腐のおかゆ	卵黄のせがゆ	10倍がゆ④ <small>大根とにんじんの豆腐あんかけ</small>	モロヘイヤと納豆のおかゆ	納豆がゆ	のり入りおかゆ	ほうれんそうとにんじんのにゅうめん	day57	
豆腐② ※	卵黄 1個 ※		納豆②	7倍がゆ④	青のり ※	ほうれんそう②	合わせだし	①×39
ほうれんそう②	10倍がゆ④	大根②	モロヘイヤ①	納豆②	7倍がゆ④	にんじん②		①×13
だし①	バナナとキャベツの和え物	にんじん②	だし①	だし①	にんじん納豆和え	そうめん①	パンがゆ	1/3枚×3
10倍がゆ④	バナナ①	豆腐① ※	10倍がゆ④	ほうれんそうと麩のくたくた煮	にんじん①①	だし②		1/2枚×1
玉ねぎのくたくた煮	キャベツ②	だし②	梨と麩のとろとろ煮	ほうれんそう①	納豆①	ささみペースト	day58	
玉ねぎ②②	-----	片栗粉	焼き麩 2個 ※	焼き麩 1個 ※	だし①	ささみ②	バナナ	①×3
だし④	10倍がゆ④	-----	りんご 1/8個 ※	だし①	桃ペースト	だし①		①×1
-----	玉ねぎと豆腐のスープ	かぼちゃ入りミルクがゆ	だし②	-----	トマト①	-----	キャベツ	①×1
パンがゆ 1/3枚	玉ねぎ②	かぼちゃ①	-----	7倍がゆ④	-----	7倍がゆ④		①×4
ブロッコリー入りシチュー	ほうれんそう②	10倍がゆ④	10倍がゆ④	インゲンと白身魚のミルク煮	パンがゆ 1/3枚	白身魚とじゃがいもの青のり風味	トマト	①×6
さつまいも②	にんじん②	ミルク②	白身魚入りさつまいもマッシュ	インゲン②	白身魚入りかぼちゃマッシュ	白身魚①		①×4
にんじん②	豆腐① ※	白身魚のほうれんそうソース添え	さつまいも①①	にんじん②	白身魚①	じゃがいも①①	day59	
玉ねぎ②	だし②	白身魚①	インゲン②	白身魚②	玉ねぎ②	にんじん②	大根	①×2
ブロッコリー② ※	トマトとモロヘイヤの和え物	ほうれんそう②	白身魚②	牛乳③① ※	かぼちゃ①①	だし②		①×4
牛乳①② ※	トマト①①	だし②①		片栗粉		青のり ※	day60	
ミルク④	モロヘイヤ①	片栗粉					納豆	①×2
片栗粉	だし①							①×7
	桃ペースト						りんご	1/8個×2
	トマト①						インゲン	①×5
							day61	
							7倍がゆ	④×17
								①×9
							day63	
							ささみ	①×1
								①×11

