

7/31(土) day 71	8/1(日) day 72	8/2(月) day 73	8/3(火) day 74	8/4(水) day 75	8/5(木) day 76	8/6(金) day 77	ストック
ほうれんそうと豆腐のおかゆ 豆腐② ※ ほうれんそう② だし① 7倍がゆ④ 玉ねぎのくたくた煮 玉ねぎ②② だし④ ----- パンがゆ 1/2枚 ブロッコリー入りシチュー じゃがいも② にんじん② 玉ねぎ② ブロッコリー② 牛乳③ ※ 片栗粉	卵黄のせがゆ 卵黄 1個 ※ 7倍がゆ④ バナナとキャベツの和え物 バナナ① キャベツ② ----- 7倍がゆ④ 玉ねぎと豆腐のスープ 玉ねぎ② ほうれんそう② にんじん② 豆腐① ※ だし② トマトとほうれん草の和え物 トマト①① ほうれん草① だし①	7倍がゆ④ 大根とにんじんの豆腐あんかけ 大根② にんじん② 豆腐① ※ だし② 片栗粉 ----- かぼちゃ入りミルクがゆ かぼちゃ① 7倍がゆ④ ミルク② 白身魚のほうれんそうソース添え 白身魚① ほうれんそう② だし②① 片栗粉	ほうれん草と納豆のおかゆ 納豆② ほうれん草① だし① 7倍がゆ④ ももペースト もも 1/4個 ----- 7倍がゆ④ 白身魚入りじゃがいもマッシュ じゃがいも①① 小松菜② 白身魚②	納豆がゆ 7倍がゆ⑤ 納豆② だし① ほうれんそうと麩のくたくた煮 ほうれんそう① 焼き麩 1個 ※ だし① ----- 7倍がゆ⑤ 枝豆と白身魚のミルク煮 枝豆② にんじん② 白身魚② 牛乳③① ※ 片栗粉	7倍がゆ⑤ にんじん納豆和え にんじん①① 納豆① だし① ----- パンがゆ 1/2枚 白身魚入りかぼちゃマッシュ 白身魚① 玉ねぎ② かぼちゃ①①	ほうれんそうとにんじんのにゅうめん ほうれんそう② にんじん② そうめん 15g だし② 鶏ひき肉ペースト 鶏ひき肉② だし① ----- 7倍がゆ⑤ 白身魚とじゃがいもの青のり風味 白身魚① じゃがいも①① にんじん② だし② 青のり ※	day71 合わせだし ①×39 ①×13 玉ねぎ ①×2 ①×10 パンがゆ 1/2枚×4 じゃがいも ①×2 ①×6 day72 バナナ ①×4 ①×1 キャベツ ①×1 ①×6 トマト ①×7 ①×3 day73 大根 ①×2 ①×4 ミルク ①×5 ①×1 day74 納豆 ①×2 ①×9 小松菜 ①×1 ①×9 day75 枝豆 ①×4 day77 そうめん 15g×5 鶏ひき肉 ①×1 ①×13