

8/21(土) day 92	8/22(日) day 93	8/23(月) day 94	8/24(火) day 95	8/25(水) day 96	8/26(木) day 97	8/27(金) day 98	ストック	
パンがゆ 1/2枚 麩とじゃがいものポタージュ じゃがいも ③① 焼き麩 2個 ※ 牛乳 ③① ※ パプリカのバナナあえ バナナ ① パプリカ ① きなこ ※ ----- 鮭と小松菜のミルクがゆ 鮭 ① 小松菜 ① 6倍がゆ ⑥ ミルク ① 里芋と玉ねぎのスープ 玉ねぎ ① だし ② 里芋 ①	小松菜とトマト入り納豆パスタ 小松菜 ① トマト ② 玉ねぎ ② マカロニ 15g だし ② 納豆 ①① わかめとツナの煮物 ツナ ② 玉ねぎ ① だし ② わかめ ② ----- 鮭のチーズがゆ 鮭 ① 6倍がゆ ⑥ 粉チーズ ※ パプリカ入り和風スープ 玉ねぎ ② だし ②② パプリカ ① 片栗粉	6倍がゆ ⑥ 赤身魚のトマトあえ 赤身魚 ① トマト ①② かぶとブロッコリーのミルクスープ かぶ ② ブロッコリー ② 牛乳 ②② ※ 野菜スープ ② 片栗粉 ----- 納豆と鮭のうどん 鮭 ② 納豆 ② そうめん 15g なす ② だし ③① みかんとトマトのサラダ にんじん ② トマト ① みかん ②	赤身魚がゆ 赤身魚 ② 6倍がゆ ⑥ 麩入り野菜スープ にんじん ② 玉ねぎ ② ブロッコリー ① 野菜スープ ⑥② 焼き麩 1個 ※ 片栗粉 ----- かぶと鮭の豆腐あんかけ かぶ ① オクラ ① 鮭 ② 豆腐 ①① ※ だし ④ 片栗粉 さつまいものみかんあえ さつまいも ② みかん ①	さつまいものヨーグルトパンがゆ さつまいも ① 食パン 1/2枚 ヨーグルト ① ※ ミルク ② かぶのそぼろ煮 かぶ ② 鶏ひき肉 ① だし ②② 片栗粉 ----- 赤身魚とかぶのだし煮 赤身魚 ① かぶ ② だし ③① 片栗粉 ----- オクラとトマトのあえもの トマト ② オクラ ② 玉ねぎ ②	6倍がゆ ⑥ 赤身魚のトマトソース 赤身魚 ② トマト ①① にんじんポタージュ にんじん ② 玉ねぎ ② さつまいも ① 6倍がゆ ① 湯ざまし ⑥ ----- 小松菜とかぶのうどん かぶ ② 小松菜 ② 玉ねぎ ② うどん 45g だし ② ----- オクラ入りかぼちゃサラダ かぼちゃ ①① オクラ ②	ズッキーニのおかゆ ズッキーニ ① ※ にんじん ① ブロッコリー ① 6倍がゆ ⑥ 粉チーズ ※ ----- カッテージチーズとかぼちゃのきなこあえ かぼちゃ ①① カッテージチーズ ① ※ きなこ ※ ----- のり入りおかゆ 青のり ※ 6倍がゆ ⑥ ----- 鮭と小松菜のねばねばあえ 鮭 ② 小松菜 ② 納豆 ①	day92 パプリカ ①×2 6倍がゆ ①×62 ①×1 day93 マカロニ 15g×3 day94 かぶ ①×3 ①×6 うどん 45g×4 みかん ①×2 ①×3 day95 にんじん ①×1 ①×15 ブロッコリー ①×4 さつまいも ①×9 ①×4 day96 鶏ひき肉 ①×3 ①×6 合わせだし ①×36 ①×9 day97 野菜スープ ①×10 ①×4 └─ ①×7 ①×2 └─ ①×2 ①×23 └─ ①×1 ①×6	