

8/7(土) day 78	8/8(日) day 79	8/9(月) day 80	8/10(火) day 81	8/11(水) day 82	8/12(木) day 83	8/13(金) day 84	ストック	
<b>パンがゆ 1/2枚</b> <small>そばろとトマトと枝豆のサラダ</small> トマト①① 枝豆① 鶏ひき肉② だし① ----- <b>7倍がゆ⑤</b> <small>にんじんと高野豆腐の煮物</small> 高野豆腐 5g ※ にんじん② 大根② だし③①	<small>そばろとマカロニのクリーム煮</small> <b>マカロニ 15g</b> ほうれんそう② にんじん② 鶏ひき肉② だし① <b>ミルク①</b> 片栗粉 <b>キウイジュース①※</b> ----- 納豆おろしそうめん <b>そうめん 15g</b> 納豆② 大根② だし② <small>小松菜と豆腐の和風あんかけ</small> 小松菜② 豆腐① ※ だし③ 片栗粉	<b>7倍がゆ⑤</b> <small>のりとほうれんそうと白身魚の和え物</small> 白身魚① 青のり ※ ほうれんそう①① だし② <b>きなこバナナ</b> バナナ① きなこ ※ ----- <b>7倍がゆ⑤</b> <small>小松菜とそばろのスープ</small> 小松菜② ジャがいも② にんじん② 鶏ひき肉② 野菜スープ③① 片栗粉	<small>バナナコーンフレークがゆ</small> バナナ①① コーンフレーク 10g※ 牛乳 100cc ※ <b>ヨーグルトのサラダ</b> 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 ※ ----- <b>のり入りおかゆ</b> 青のり ※ <b>7倍がゆ⑤</b> <small>しらすとねぎ納豆の和え物</small> 納豆①① 玉ねぎ② しらす① <small>れんこんと小松菜のとろとろ</small> 小松菜① れんこん① だし②①	<small>ブロッコリーのチキンライス</small> ブロッコリー② にんじん② 小松菜② 鶏ひき肉① トマト② <b>7倍がゆ⑤</b> <small>りんごと麩のとろとろ煮</small> 焼き麩 2個 ※ りんご 1/8個 だし② ----- <b>7倍がゆ⑤</b> <small>れんこんとしらすの和風煮</small> 玉ねぎ① しらす① れんこん② だし②② 片栗粉 <small>わかめときゅうりのかつお和え</small> きゅうり② わかめ② かつお節 ※	<small>キャベツそうめん</small> キャベツ② 玉ねぎ① にんじん① チンゲン菜① そうめん 15g だし③ <small>赤身魚と豆腐のとろとろ</small> 赤身魚① 豆腐② ※ だし①① 片栗粉 ----- <b>みかんのパンがゆ</b> みかん② <b>食パン 1/2枚</b> <small>かぼちゃとそばろの和え物</small> 鶏ひき肉① だし① かぼちゃ① 野菜スープ①	<small>ミルクチーズがゆ</small> <b>7倍がゆ⑤</b> 牛乳②② ※ 粉チーズ 小1/2※ <small>赤身魚とにんじんのあんかけ</small> 赤身魚① にんじん② 枝豆① だし② 片栗粉 ----- <small>コーンフレークのりんご和え</small> コーンフレーク 10g ※ りんご 1/8個 湯ざまし <small>そばろとトマトの野菜スープ</small> 鶏ひき肉② トマト①① キャベツ① 野菜スープ④ 片栗粉	<b>day79</b> マカロニ 15g×3 <b>day80</b> 6倍がゆ ①×61 <b>day81</b> きゅうり ①×3 野菜スープ ①×15   ①×4  にんじん ①×1   ①×16   ブロッコリー ①×5   かぼちゃ ①×4   ①×2   しらす ①×2   ①×4   れんこん ①×1   ①×2 <b>day82</b> りんご 1/8個×2 わかめ ①×4 <b>day83</b> 赤身魚 ①×3   ①×5   合わせだし ①×41   ①×9   チンゲン菜 ①×1   ①×7   みかん ①×3   ①×1	