

10/30(土) day 162	10/31(日) day 163	11/1(月) day 164	11/2(火) day 165	11/3(水) day 166	11/4(木) day 167	11/5(金) day 168	ストック	
軟飯 120g まぐろと豆腐のハンバーグ	軟飯 120g なすの味噌炒め	青のりの和風トースト	りんごとかぼちゃのサンドイッチ	小松菜の和風パスタ	まぐろ入りミルクがゆ	小松菜の蒸しパン	day162	
まぐろ② 小松菜② 豆腐① ※ パン粉① 油 にんじんスティック 3本	なす①① じゃがいも①① にんじん② 鶏ひき肉② 味噌 油	食パン 1枚 牛乳① ※ 青のり かつお節 油 鶏そぼろとかぼちゃの煮物 かぼちゃ①① 玉ねぎ② 小松菜② だし③① 鶏ひき肉② 醤油	りんご 1/12個 かぼちゃ① 食パン 1枚 鶏肉と小松菜の煮物 小松菜② 玉ねぎ② 鶏ひき肉① だし②② 醤油	パスタ 25g 大根② 小松菜①① 鶏ひき肉② だし② 白身魚のおやき じゃがいも① まぐろ①① 青のり 片栗粉② 水② 油	まぐろ① りんご 1/4個 軟飯 120g 牛乳② ※ とうもろこしと小松菜の和風サラダ とうもろこし② ※ 小松菜①① 醤油 かつお節	小松菜② とうもろこし① ※ ホットケーキミックス 30g 牛乳② ※ まぐろのトロみあんかけ まぐろ① にんじん② 大根② ブロッコリー② だし②② 片栗粉 醤油	はんぺん 1/8枚×2 day166 パスタ 25g×1 小松菜 ①×2 ①×5 ①×4 枝豆 ①×4 だし ①×13	
きなこフレンチトースト	まぐろと小松菜の混ぜご飯	軟飯 120g 小松菜② だし③① 鶏ひき肉② 醤油	まぐろと野菜のチャーハン まぐろ② にんじん② 卵 1/2個 ※ 軟飯 120g 醤油 油	軟飯 120g 鶏肉と枝豆のりんご煮 りんご 1/4個 水② 鶏ひき肉①① 枝豆② キャベツ① ブロッコリー① かつお節	ずんだおはぎ 軟飯 120g 枝豆② 牛乳② ※ 砂糖 大根と肉団子のスープ 大根①① にんじん① 鶏ひき肉① 生 片栗粉 小1/2 だし⑥② 醤油	まぐろととうもろこしのお好み焼き 小麦粉 15g だし①① キャベツ② まぐろ① とうもろこし② ※ 青のり かつお節 油 りんご 1/4個	day167 りんご 1/4×2 にんじん ①×3 ①×3	
小松菜とかぼちゃのミルクスープ 小松菜①① かぼちゃ① 牛乳② 水②	小松菜とかぼちゃのおやき 小松菜② かぼちゃ②① 青のり 牛乳① ※ 片栗粉①	鮭① 白菜② にんじん① キャベツ② 玉ねぎ① とうもろこし① ※ だし⑥② 味噌 片栗粉②	はんぺんの味噌汁 はんぺん 1/8枚 小松菜① だし⑥① 味噌	キャベツとブロッコリーのおかか和え キャベツ① ブロッコリー① かつお節	玉ねぎそうめんチャンプルー 玉ねぎ①① にんじん① ブロッコリー② そうめん 25g まぐろ② 油	高野豆腐と小松菜の味噌汁 高野豆腐 2g ※ 小松菜① だし④ 味噌		
コンソメ 片栗粉①	そうめんだんご そうめん 25g 青のり きなこ	軟飯 120g 小松菜と豆腐のチヂミ 小松菜① まぐろ② 豆腐①① ※ 卵1/2個 ※ だし① 小麦粉① 油	豆腐のハンバーグ にんじん① 玉ねぎ② 豆腐② ※ 鶏ひき肉① 生 小麦粉 3g 醤油	食パン 1枚 豆腐と野菜の卵とじ 豆腐②② ※ にんじん② キャベツ② 玉ねぎ② だし② 卵 1/2個 ※	高野豆腐と小松菜の味噌汁 高野豆腐 2g ※ 小松菜① だし④ 味噌	軟飯 120g 大根のトマト煮 大根② トマト② 鶏ひき肉① 水①①		
白菜とブロッコリーのおかゆ 白菜② ブロッコリー② にんじん② だし④ 軟飯 120g 醤油	野菜の卵とじ 玉ねぎ①① ブロッコリー② 卵 1/2個 ※ 醤油 油	なすと小松菜のごま和え なす①① 小松菜①① すりごま① かつお節 醤油						
はんぺんチーズ はんぺん 1/8枚 粉チーズ	のりと豆腐のすまし汁 豆腐① ※ 青のり だし③①							