9/18(土) day 120	9/19(日) day 121	9/20(月) day 122	9/21(火) day 123	9/22(水) day 124	9/23(木) day 125	9/24(金) day 126	ストック	
ツナのナポリタン	ツナとトマトのサンドイッチ	にんじんホットケーキ	5倍がゆ❻	ニラのおかゆ	5倍がゆ❻	にんじんのパングラタン	day121	
玉ねぎ②	トマト❶②	ホットケーキミックス 25g	山芋のふわふわ鶏だんご	ニラ①	れんこんと納豆のおやき	にんじん②	オクラ	❶×3
ピーマン①	ツナ②	卵 1/4個 ※	にんじん①	だし❹	れんこん❶①	食パン 2/3枚		①×3
パスタ 20g	食パン 1枚	牛乳❶ ※	山芋①	ごはん❸①	納豆②	牛乳❶①	山芋	①×10
ツナ❶	ズッキーニ入りスープ	にんじん❶	鶏ひき肉❶ 生	味噌	片栗粉	粉チーズ	day122	
トマト❶①	ズッキーニ②	野菜スープ❶	片栗粉 小1/2	スクランブルエッグのコンソメ煮	粉チーズ	バターコーン	パスタ	20g×3
塩	にんじん②	山芋とツナの煮物	みかんのコールスローサラダ	玉ねぎ❶	油	とうもろこし❷	しいたけ	①×6
粉チーズ ※	小松菜②	小松菜❶①	みかん❶	トマト❶	枝豆の白身魚あえ	枝豆❶①	ホワイトソース	❶×4
油	野菜スープ❷	水❸①	キャベツ❶	オリーブオイル	枝豆❶①	無塩バター	day123	
野菜スティックのコンソメ風味	ーーーーーーーーー	ツナ❶	ズッキーニ①	卵 1/2個 ※	白身魚②	醤油	キャベツ	❶×6
にんじん 2本	5倍がゆ❻	山芋②	にんじん①	コンソメ 小1/2	かつお節	ーーーーーーーーー		①×11
大根 2本	白身魚の和風ムニエル	醤油	プロセスチーズ①※	水❸①	ーーーーーーーーー	白身魚と野菜のチャーハン	day124	
ズッキーニ 2本	白身魚 15g 生	ーーーーーーーーー	ーーーーーーーーー	ーーーーーーーーー	そうめんのラタトゥイユ風	白身魚②	にんじん	❶×2
コンソメ 小1/2	小麦粉	5倍がゆ❻	オクラの和風スパゲティ	豚肉と野菜のにゅうめん	そうめん 15g	にんじん②		①×33
ーーーーーーーーー	青のり	オクラと白身魚のあんかけ	パスタ 20g	にんじん①	トマト❶①	水❸①	うどん	60g×5
小松菜のフレンチトースト	無塩バター	オクラ❶	大根②	もやし②	ズッキーニ②	卵 1/2個 ※		30g×1
小松菜②	醤油	もやし①	オクラ❶①	そうめん 20g	玉ねぎ②	5倍がゆ❻	バナナ	❶×4
卵 1/2個 ※	高野豆腐とオクラの味噌汁	だし❶①	鶏ひき肉②	豚ひき肉②	野菜スープ❷	醤油	だし	❶×63
牛乳❶① ※	高野豆腐 2g ※	白身魚②	だし②	片栗粉	豚肉のチーズ蒸し	油		①×25
砂糖	オクラ①	豆腐の味噌汁	梨の白和え	だし❻②	豚ひき肉❶	しいたけとキャベツのあんかけ	day125	
食パン2/3枚	だし❹	豆腐❶① ※	豆腐❷ ※	バナナとさつまいものチーズあえ	チーズ② ※	キャベツ❶	れんこん	❶×2
無塩バター	味噌	小松菜②	梨 1/8個	さつまいも❷	ーーーーーーーーー	しいたけ②		①×2
合い挽き肉とかぼちゃのシチュー	ーーーーーーーーー	だし❻②	白身魚②	バナナ❷	5倍がゆ❻	だし❸①	納豆	❶×2
かぼちゃ②	5倍がゆ❻	味噌	小松菜②	カッテージチーズ②※	キャベツと納豆のあえもの	片栗粉		①×6
小松菜②	トマトソースオムレツ	ーーーーーーーーー	ーーーーーーーーー	ーーーーーーーーー	キャベツ❶①	ーーーーーーーーー	day126	
合い挽き肉❶	玉ねぎ②	しいたけのクリームパスタ	枝豆の味噌パンがゆ	5倍がゆ	納豆❶①	5倍がゆ❻	とうもろこし	❶×4
牛乳❹ ※	にんじん②	パスタ 20g	枝豆②	白身魚つみれの和風スープ	だし❶	白身魚のトマト煮	大根	❶×7
片栗粉	鶏ひき肉❶	しいたけ②	食パン 2/3枚	玉ねぎ②	しいたけの和風スープ	白身魚②		①×4
油	卵 1/2個 ※	玉ねぎ②	だし❻②	小松菜①	しいたけ②	トマト②	5倍がゆ	❶×
ーーーーーーーーー	牛乳② ※	鶏ひき肉②	味噌	白身魚❶ 生	玉ねぎ②	にんじん②		
5倍がゆ❻	無塩バター	ホワイトソース❷	レバーヨーグルト	豆腐❶ ※	にんじん②	野菜スープ❷		
里芋の鶏だんご	トマト②	塩	鶏レバーと野菜（和光堂BF）❶ ※	片栗粉	だし❸①	大根のごまあえ		
鶏ひき肉② 生	山芋のヨーグルトサラダ	油	ヨーグルト❶ ※	だし❻②	片栗粉	大根❷		
里芋❶①	山芋②	白身魚と小松菜の卵とじ		玉ねぎ入りかぼちゃサラダ		だし①		
青のり ※	にんじん②	白身魚①		玉ねぎ②		すりごま		
すりごま ※	ブロッコリー①	小松菜❶		ブロッコリー②				
梨入りサラダ	ヨーグルト② ※	卵 1/3個 ※		かぼちゃ❶①				
梨 1/16個		だし②		ヨーグルト① ※				
トマト②		油						
小松菜②								