

10/16(土) day 148	10/17(日) day 149	10/18(月) day 150	10/19(火) day 151	10/20(水) day 152	10/21(木) day 153	10/22(金) day 154	ストック	
5倍がゆ 120g ツナと豆腐のハンバーグ	5倍がゆ 120g もやしの味噌炒め	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	ツナ入りミルクがゆ	にんじんの蒸しパン	day148	
ツナ② ほうれん草② 豆腐① ※ パン粉① 油 にんじんスティック 3本	もやし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 ※ 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 枝豆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 鶏肉と枝豆の煮物 枝豆② 玉ねぎ② 鶏ひき肉① だし②② 醤油	パスタ 25g 玉ねぎ② 小松菜①① 鶏ひき肉② だし② ツナのおやき じゃがいも① ツナ①① のり ※ 片栗粉② 水② 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 白菜① 小松菜① かつお節	ツナ① りんご 1/4個 軟飯 120g 牛乳② ※ とうもろこしと白菜の和風サラダ とうもろこし② ※ 白菜①① 醤油 かつお節 ずんだおはぎ 軟飯 120g 枝豆② 牛乳② ※ 砂糖 玉ねぎと肉団子のスープ 玉ねぎ①① にんじん① 鶏ひき肉① 生 片栗粉 小1/2 だし⑥② 醤油	にんじん② とうもろこし① ※ ホットケーキミックス 30g 牛乳② ※ 鮭のとろみあんかけ 鮭① にんじん② 玉ねぎ② 枝豆② だし②② 片栗粉 醤油 ツナ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 ツナ① とうもろこし② ※ 青のり かつお節 油 りんご 1/8個	day148 はんぺん day149 鮭 day151 りんご 白菜 day152 パスタ 小松菜 だし day153 にんじん そうめん day154 キャベツ トマト	1/8枚×2 ①×6 ①×3 1/12個×3 1/8個×1 1/4個×3 ①×3 ①×14 25g×3 5g×1 ①×10 ①×29 ①×26 ①×12 ①×4 ①×31 スティック×6本 25g×7 ①×9 ①×8 ①×5
きなこフレンチトースト 食パン 1枚 牛乳② ※ 卵 1/2個 ※ 砂糖 きなこ 無塩バター ほうれん草とかぼちゃのミルクスープ ほうれん草①① かぼちゃ① 牛乳② ※ 水② コンソメ 片栗粉① 玉ねぎとニラのおかゆ 玉ねぎ② ニラ② にんじん② だし② 5倍がゆ 120g 醤油	鮭とわかめの混ぜご飯 鮭① わかめ① 5倍がゆ 120g だし① ほうれん草とかぼちゃのおやき ほうれん草② かぼちゃ②① のり ※ 牛乳① 片栗粉① そうめんだんご そうめん 20g 青のり ※ きなこ もやし入りニラ玉 もやし①① ニラ② 卵 1/2個 ※ 醤油 油	5倍がゆ 120g もやしと豆腐のチヂミ もやし① ツナ② 豆腐①① ※ 卵 1/2個 ※ だし① 小麦粉① 油 もやしとほうれん草のごま和え もやし①① ほうれん草①① すりごま① かつお節 醤油	鶏と野菜のチャーハン 鮭② にんじん② 卵 1/2個 ※ 軟飯 120g 醤油 油 はんぺんの味噌汁 はんぺん 1/8枚 わかめ① だし⑤① 味噌 白菜の味噌そうめん 白菜①① 玉ねぎ② そうめん 20g だし⑥② 味噌 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	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 白菜① 小松菜① かつお節 食パン 1枚 豆腐と野菜の卵とじ 豆腐②② ※ にんじん② 白菜② 玉ねぎ② だし② 卵 1/2個 ※	高野豆腐とわかめの味噌汁 高野豆腐 2g ※ わかめ① だし④ 味噌	高野豆腐とわかめの味噌汁 高野豆腐 2g ※ わかめ① だし④ 味噌		