9/11(土) day 113	9/12(日) day 114	9/13(月) day 115	9/14(火) day 116	9/15(水) day 117	9/16(木) day 118	9/17(金) day 119
ブロッコリーの中華丼	まぐろの炊き込みご飯（和光堂BF）	5倍がゆ❻	5倍がゆ❻	食パン　2/3枚	5倍がゆ❻	食パン　2/3枚
ブロッコリー②	角切り野菜ミックス（キューピーBF）	わかめの卵とじ	ぶりのとろとろ	ぶりのミルクシチュー	合い挽き肉とズッキーニのスープ	白身魚のピカタ
にんじん②	ももとりんごのジュレ（キューピーBF）	わかめ❶	ぶり❶	ぶり②	合い挽き肉②	白身魚　15g　生
チンゲン菜②	ーーーーーーーーーー	玉ねぎ❶	だし❸①	枝豆②	ズッキーニ②	塩
卵黄　1個　※	かぼちゃのグラタン（和光堂BF）	卵黄　1個　※	片栗粉	玉ねぎ②	にんじん②	青のり　※
卵白①　※	角切り野菜ミックス（キューピーBF）	だし❷	わかめとチンゲン菜ののりあえ	牛乳❸①　※	水❹	小麦粉
だし❻②	ももとりんごのジュレ（キューピーBF）	きゅうりとトマトのサラダ	わかめ❶	片栗粉	コンソメ　小1/2	卵　1/4個　※
醤油	ーーーーーーーーーー	きゅうり②	チンゲン菜❶	ーーーーーーーーーー	片栗粉	無塩バター
5倍がゆ❻	チキンと野菜のリゾット（和光堂BF）	トマト②	青のり　※	5倍がゆ❻	すりごま　※	ポテトサラダ
片栗粉	白身魚と野菜クリーム煮（キューピーBF）	ーーーーーーーーーー	だし②	ピーマンと玉ねぎの卵あん	じゃがいもとツナのチーズボール	じゃがいも❷
ーーーーーーーーーー		チーズとかぼちゃのパンがゆ	ーーーーーーーーーー	ピーマン②	じゃがいも❷	にんじん②
5倍がゆ❻		プロセスチーズ❶※	ピーマンそうめんチャンプル	玉ねぎ②	プロセスチーズ② ※	ブロッコリー②
肉じゃが		食パン　1/2枚	そうめん　20g	もやし②	ツナ②	ヨーグルト❶　※
豚ひき肉❶		かぼちゃ❶	ピーマン②	卵　1/2個　※	ーーーーーーーーーー	ーーーーーーーーーー
じゃがいも❶①		牛乳❷　※	玉ねぎ②	だし❷②	きなこパン	5倍がゆ❻
玉ねぎ②		肉だんご	にんじん②	片栗粉	食パン　2/3枚	合い挽き肉とズッキーニの炒め物
だし❹②		玉ねぎ①	鶏ひき肉②	ーーーーーーーーーー	牛乳②　※	合い挽き肉❶①
醤油		豚ひき肉②　生	醤油	豆腐と鶏肉のあんかけにゅうめん	無塩バター	ズッキーニ❷
オクラとわかめのスープ		豆腐①　※	油	にんじん②	きなこ　※	だし❷
オクラ❶①		片栗粉　小1/2	鶏レバーと野菜（和光堂BF）❶　※	チンゲン菜②	すりごま　※	油
わかめ❶		ーーーーーーーーーー	ーーーーーーーーーー	鶏ひき肉❶	大根と鶏のトマト煮込み	里芋とにんじんの味噌煮
だし❸①		食パン　2/3枚	トマトチーズのパンがゆ	だし❹	大根❷②	里芋❶①
ーーーーーーーーーー		きなこいもボール	ブロッコリー②	そうめん　20g	鶏ひき肉❶	にんじん❶
白身魚とチンゲン菜のにゅうめん		さつまいも❷	トマト❶①	豆腐❶　※	トマト❶	だし❷
白身魚②		牛乳①　※	鶏ひき肉②	片栗粉	塩	味噌
チンゲン菜②		きなこ　※	食パン　2/3枚	みかんとズッキーニのヨーグルトあえ	油	ーーーーーーーーーー
玉ねぎ②		スライス梨	野菜スープ❸①	みかん❶①	ーーーーーーーーーー	青のり蒸しパン
そうめん　20g		梨　1/8個	粉チーズ　※	ズッキーニ❶	5倍がゆ❻	かぼちゃ❶
だし❻②			梨にんじんヨーグルト	ヨーグルト❷　※	白身魚バーグ	ホットケーキミックス　30g
片栗粉			梨　1/8個		白身魚②　生	青のり　※
かぼちゃ茶巾			にんじん②		玉ねぎ①	牛乳❶①
かぼちゃ❶②			ヨーグルト❶① ※		ブロッコリー①	トマトと小松菜と白身魚のサラダ
玉ねぎ①					豆腐②　※	白身魚②
無塩バター					片栗粉　小1/2	小松菜❶
ツナ①					醤油	トマト❷
					油	
					もやしとにんじんのあんかけ	
					もやし❶①	
					にんじん①	
					だし❷	
					片栗粉	

ストック

day113	
豚ひき肉	❶×2
	①×2
生	①×2
じゃがいも	❶×5
	①×1
玉ねぎ	❶×2
	①×30
白身魚	❶×1
	①×15
生	❶×1
	①×2
	15g×2
ツナ	❶×3
	①×5
day115	
ズッキーニ	❶×3
	①×9
	スティック×2本
day116	
ぶり	❶×1
	①×4
ピーマン	①×6
鶏ひき肉	❶×4
	①×10
生	❶×1
	①×4
食パン	1枚×1
	1/2枚×1
	2/3枚×9
day117	
枝豆	❶×2
	①×10
もやし	❶×1
	①×8
みかん	❶×4
	①×3
day118	
合い挽き肉	❶×2
	①×3
トマト	❶×9
	①×13
5倍がゆ	❶×65
day119	
小松菜	❶×4
	①×19