

10/9(土) day 141	10/10(日) day 142	10/11(月) day 143	10/12(火) day 144	10/13(水) day 145	10/14(木) day 146	10/15(金) day 147	ストック	
にんじんのパン格拉タン	キャベツの Pasta	ほうれん草蒸しパン	食パン 2/3枚 ズッキーニと鶏肉のクリームシチュー	5倍がゆ 120g 白身魚と納豆のとろとろあえ	食パン 1枚 かぼちゃと白身魚のキッシュ	食パン 1枚 ツナのチーズ焼き	day142	
にんじん② 食パン 2/3枚 牛乳①① ※ 粉チーズ	Pasta 20g キャベツ①① ブロッコリー①① ツナ②	ほうれん草① ホットケーキミックス 22g 牛乳① ※	ズッキーニ② とうもろこし② 枝豆② 鶏ひき肉②	白身魚① 納豆①① のり ※ 醤油	牛乳⑤① ※ 卵 1/2個 ※ かぼちゃ② ほうれん草②	ツナ① ほうれん草② チーズ① ※	さつまいも	①×9 ①×5
バターコーン	コンソメ 小1/2 水①① 油	鶏ひき肉② しめじ② えのき② ※	鶏ひき肉② 牛乳② ※ チーズ① ※	わかめと野菜の味噌汁 にんじん② ほうれん草② だし⑤① わかめ②	かぼちゃ② ほうれん草② 粉チーズ	ズッキーニとかぼちゃの煮物 ズッキーニ①① かぼちゃ①① だし③①	day144	
とうもろこし② ブロッコリー①① 無塩バター 醤油	かぼちゃと豆腐のおやき かぼちゃ① 豆腐①① ※	ズッキーニ① 水⑥② コンソメ 片栗粉	片栗粉 水③①	味噌	----- 牛乳とトマトのそうめん	----- 5倍がゆ 120g 麩入り鶏だんご	枝豆	①×3 ①×21
ツナと野菜のチャーハン	片栗粉① 油	コンソメ 片栗粉 塩	----- キャベツたっぷりお好み焼き	-----	----- そうめん 20g トマト① 白身魚② 牛乳②② ※ 醤油	----- 5倍がゆ 120g 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	玉ねぎ	①×5 ①×29
ツナ② にんじん② 卵 1/2個 ※ 5倍がゆ 110g 醤油 油	----- 食パン 2/3枚 ブロッコリーと鶏ひき肉トマト煮込み ブロッコリー② トマト①① 玉ねぎ① 鶏ひき肉② 水③① コンソメ	----- ミニトマト 2個 ※ ----- 5倍がゆ 110g ツナと豆腐のハンバーグ ツナ① 玉ねぎ② ほうれん草① 豆腐①① ※	----- キャベツ② 玉ねぎ① にんじん① 鶏ひき肉② 小麦粉② 水② かつお節 柿 1/4個 ※	----- かぼちゃケーキ かぼちゃ② ホットケーキミックス 25g 牛乳① ※ 卵 1/4個 ※ 油	----- トマト① 白身魚② 牛乳②② ※ 醤油	----- 5倍がゆ 120g 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	5倍がゆ 120g	1パック×1
しめじとキャベツのあんかけ	玉ねぎ① 鶏ひき肉② 水③① コンソメ	----- ツナと豆腐のハンバーグ ツナ① 玉ねぎ② ほうれん草① 豆腐①① ※	----- キャベツ② 玉ねぎ① にんじん① 鶏ひき肉② 小麦粉② 水② かつお節 柿 1/4個 ※	----- かぼちゃケーキ かぼちゃ② ホットケーキミックス 25g 牛乳① ※ 卵 1/4個 ※ 油	----- ズッキーニとさつまいものサラダ	----- 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 5倍がゆ 120g 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 1パック×1
5倍がゆ 110g ツナのトマト煮	さつまいも①① レモン汁①	----- ツナと豆腐のハンバーグ ツナ① 玉ねぎ② ほうれん草① 豆腐①① ※	----- 柿 1/4個 ※ ----- 5倍がゆ 120g 白身魚ハンバーグ パン粉① 牛乳② ※	----- 枝豆のヨーグルトサラダ トマト② 枝豆② ヨーグルト①① ※	----- ズッキーニとさつまいものサラダ	----- 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 5倍がゆ 120g 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 1パック×1
ツナ② トマト② にんじん② 水② コンソメ	----- 5倍がゆ 110g 麩の卵とじ 焼き麩 5個 ※ だし③① 醤油	----- ツナと豆腐のハンバーグ ツナ① 玉ねぎ② ほうれん草① 豆腐①① ※	----- 柿 1/4個 ※ ----- 5倍がゆ 120g 白身魚ハンバーグ パン粉① 牛乳② ※	----- 枝豆のヨーグルトサラダ トマト② 枝豆② ヨーグルト①① ※	----- ズッキーニとさつまいものサラダ	----- 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 5倍がゆ 120g 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 1パック×1
大根のごまあえ	卵 1/4個 ※ ブロッコリーサラダ ブロッコリー① にんじん② ヨーグルト①① ※ すりごま 醤油	----- ニラとツナのそうめん ニラ① ツナ① そうめん 20g だし③① 片栗粉	----- 柿 1/4個 ※ ----- 5倍がゆ 120g 白身魚ハンバーグ パン粉① 牛乳② ※	----- 枝豆のヨーグルトサラダ トマト② 枝豆② ヨーグルト①① ※	----- ズッキーニとさつまいものサラダ	----- 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 5倍がゆ 120g 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 1パック×1
大根② だし① すりごま	----- 5倍がゆ 110g ツナのトマト煮 ツナ② トマト② にんじん② 水② コンソメ	----- ツナと豆腐のハンバーグ ツナ① 玉ねぎ② ほうれん草① 豆腐①① ※	----- 柿 1/4個 ※ ----- 5倍がゆ 120g 白身魚ハンバーグ パン粉① 牛乳② ※	----- 枝豆のヨーグルトサラダ トマト② 枝豆② ヨーグルト①① ※	----- ズッキーニとさつまいものサラダ	----- 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 5倍がゆ 120g 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 1パック×1
-----	-----	----- みかんとさつまいもと梨の煮物 みかん①① さつまいも③① 梨 1/16個	----- 柿 1/4個 ※ ----- 5倍がゆ 120g 白身魚ハンバーグ パン粉① 牛乳② ※	----- 枝豆のヨーグルトサラダ トマト② 枝豆② ヨーグルト①① ※	----- ズッキーニとさつまいものサラダ	----- 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 5倍がゆ 120g 焼き麩 1個 鶏ひき肉 ① 生 卵 大1/4 ※ 醤油	----- 1パック×1