10/23(土) day 155

キャベツのパスタ
- パスタ　25g
- キャベツ❶①
- 枝豆❶①
- ツナ②
- コンソメ　小1/2
- 水❶①
- 油

かぼちゃと豆腐のおやき
- かぼちゃ❶
- 豆腐❶①　※
- 片栗粉②
- 油

ーーーーーーーーーー

食パン　1枚

枝豆と鶏肉のトマト煮込み
- 枝豆②
- トマト❶①
- 玉ねぎ①
- 鶏ひき肉②
- 水❸①
- コンソメ

さつまいものレモン煮
- さつまいも❶①
- レモン汁①

ーーーーーーーーーー

軟飯　120g

麩の卵とじ
- 焼き麩　5個　※
- だし❸①
- 醤油
- 卵❶　※

枝豆サラダ
- 枝豆❶
- にんじん②
- ヨーグルト❶①　※
- すりごま
- 醤油

10/24(日) day 156

小松菜蒸しパン
- 小松菜①
- ホットケーキミックス　22g
- 牛乳❶　※

鶏ひき肉ときのこのスープ
- 鶏ひき肉②
- えのき❶①　※
- 枝豆①
- 水❻②
- コンソメ
- 片栗粉
- 塩
- ミニトマト　2個　※

ーーーーーーーーーー

軟飯　120g

鮭と豆腐のハンバーグ
- 鮭❶
- 玉ねぎ②
- 小松菜①
- 豆腐❶①　※
- 片栗粉①
- 油

白菜のスパゲティサラダ
- パスタ　5g
- 白菜②
- キャベツ②
- にんじん②

ーーーーーーーーーー

小松菜とツナのそうめん
- 小松菜①
- ツナ❶
- そうめん　25g
- だし❸①
- 片栗粉

バナナとさつまいもとりんごの煮物
- バナナ❶①　※
- さつまいも❸①
- りんご　1/12個

10/25(月) day 157

納豆お好み焼き
- キャベツ❶①
- にんじん①
- 納豆　1パック
- 卵　1/2個　※
- 小麦粉❸
- 油

野菜スティック味噌ヨーグルトソース
- 大根　3本
- にんじん　3本
- ヨーグルト❶①　※
- 味噌

ーーーーーーーーーー

サラダそうめん
- そうめん　25g
- トマト❶①
- わかめ②
- だし❹

ツナと豆腐のおやき
- ツナ❶
- 豆腐❷　※
- かつお節
- 青のり
- 片栗粉　小1/2
- 油

ーーーーーーーーーー

親子丼
- 鶏ひき肉②
- 玉ねぎ①
- にんじん①
- だし❸
- 卵　1/2個　※
- 軟飯　120g

枝豆のごま和え
- 枝豆❶①
- すりごま　小1/2
- だし①
- 醤油

10/26(火) day 158

食パン　1枚

白菜と鶏肉のクリームシチュー
- 白菜②
- とうもろこし②※
- 小松菜②
- 鶏ひき肉②
- 牛乳❷　※
- チーズ①　※
- 片栗粉
- 水❸①

ーーーーーーーーーー

キャベツたっぷりお好み焼き
- キャベツ❷
- もやし①
- にんじん①
- 鶏ひき肉②
- 小麦粉❷
- 水❷
- かつお節
- バナナ　1/3本　※

ーーーーーーーーーー

軟飯　120g

鮭ハンバーグ
- パン粉①
- 牛乳②　※
- 鮭❶①
- 片栗粉①
- 塩
- 油

小松菜の白和え
- ひじき①　※
- 小松菜②
- にんじん①
- 豆腐❷　※

10/27(水) day 159

軟飯　120g

ツナと納豆のとろとろあえ
- ツナ❶
- 納豆❶①
- 青のり
- 醤油

野菜の味噌汁
- にんじん②
- 小松菜②
- だし❺①
- 玉ねぎ②
- 味噌

ーーーーーーーーーー

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❶　※
- 卵　1/4個　※
- 油

小松菜のヨーグルトサラダ
- トマト②
- 小松菜②
- ヨーグルト❶①　※

ーーーーーーーーーー

なすのミートソースパスタ
- パスタ　25g
- トマト❶①
- なす②
- にんじん②
- 白菜②
- オリーブオイル
- 鶏ひき肉②
- コンソメ

10/28(木) day 160

食パン　1枚

かぼちゃとツナのキッシュ
- 牛乳❺①　※
- 卵　1/2個　※
- かぼちゃ②
- 小松菜②
- 玉ねぎ②
- ツナ❶
- 粉チーズ　※

ーーーーーーーーーー

牛乳とトマトのそうめん
- そうめん　25g
- トマト❶
- ツナ②
- 牛乳❷②
- 醤油

小松菜とじゃがいものサラダ
- じゃがいも❶①
- 小松菜②
- にんじん①
- ヨーグルト❶　※

ーーーーーーーーーー

軟飯　120g

鶏肉の野菜炒め
- にんじん❶
- 小松菜❶
- 鶏ひき肉❶
- 水❶
- コンソメ

10/29(金) day 161

食パン　1枚

まぐろのチーズ焼き
- まぐろ❶
- 小松菜②
- チーズ①　※

にんじんとかぼちゃの煮物
- にんじん❶①
- かぼちゃ❶①
- だし❸①

ーーーーーーーーーー

軟飯　120g

麩入り鶏だんご
- 焼き麩　1個　※
- 鶏ひき肉❶　生
- 卵　大1/4　※
- 醤油
- 片栗粉　小1/2

にんじんと小松菜のおひたし
- にんじん②
- 小松菜❶
- だし①
- すりごま

ーーーーーーーーーー

ブロッコリーとかつお節のおにぎり
- ブロッコリー②
- かつお節
- すりごま
- 軟飯　120g

鶏肉の肉じゃが
- じゃがいも❶
- にんじん❶
- 玉ねぎ②
- 鶏ひき肉②
- だし❹
- 醤油

ストック

day157	
大根	❶×3
	①×5
	スティック×3本
day159	
玉ねぎ	❶×2
	①×19
かぼちゃ	❶×6
	①×7
なす	❶×2
	①×4
だし	❶×42
	①×13
day160	
食パン　（スティック）	1枚×5
（半分）	1枚×1
day161	
まぐろ	❶×6
	①×9
鶏ひき肉	❶×3
	①×9
生	❶×3
ブロッコリー	❶×1
	①×10
じゃがいも	❶×3
	①×1