9/25(土) day 127	9/26(日) day 128	9/27(月) day 129	9/28(火) day 130	9/29(水) day 131	9/30(木) day 132	10/1(金) day 133
牛肉のすき焼き風ごはん（和光堂BF）	ツナのパングラタン	ブロッコリーの中華丼	5倍がゆ　110g	5倍がゆ　110g	食パン　2/3枚	5倍がゆ　110g
ーーーーーーーーーー	枝豆②	ブロッコリー②	わかめの卵とじ	ツナのとろとろ	ツナのミルクシチュー	鶏肉と玉ねぎのスープ
レバー入りポテトグラタン（和光堂BF）	食パン　2/3枚	にんじん②	わかめ❶	ツナ❶	ツナ②	鶏ひき肉②
	牛乳❷　※	もやし②	玉ねぎ❶	だし❸①	ブロッコリー②	玉ねぎ②
鶏肉と里芋の煮っころがし（和光堂BF）	ツナ❶	卵　1/2個　※	卵　1/2個　※	片栗粉	玉ねぎ②	にんじん②
	粉チーズ　※	だし❻②	だし❷	わかめと小松菜ののりあえ	牛乳❸①　※	水❹
ーーーーーーーーーー	じゃがいものカラフルサラダ	醤油	枝豆とトマトのサラダ	わかめ❶	片栗粉	コンソメ　小1/2
かれいのリゾット（和光堂BF）	じゃがいも❶②	5倍がゆ　110g	枝豆②	小松菜❶	ーーーーーーーーーー	片栗粉
	にんじん①	片栗粉	トマト②	のり　※	5倍がゆ　110g	すりごま
鮭とじゃがいもの和風煮（和光堂BF）	玉ねぎ①	ーーーーーーーーーー	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
	カッテージチーズ①※	5倍がゆ　110g	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
	ーーーーーーーーーー	肉じゃが	プロセスチーズ❶※	ピーマンうどんチャンプル	玉ねぎ②	プロセスチーズ②※
	のりと白身魚のおやき	鶏ひき肉❶	食パン　1/2枚	うどん　60g	もやし②	ツナ②
	青のり　※	じゃがいも❶①	かぼちゃ❶	ピーマン②	卵　1/2個　※	ーーーーーーーーーー
	白身魚❶	玉ねぎ②	牛乳❷　※	玉ねぎ②	だし❷②	きなこパン
	5倍がゆ❸	だし❹②	肉だんご	にんじん②	片栗粉	食パン　2/3枚
	すりごま①　※	醤油	玉ねぎ①	鶏ひき肉②	ーーーーーーーーーー	牛乳②　※
	片栗粉②	オクラとわかめのスープ	鶏ひき肉②　生	醤油	豆腐と鶏肉のあんかけうどん	無塩バター
	油	オクラ❶①	豆腐①　※	油	にんじん②	きなこ
	うどんのみぞれ汁	わかめ❶	片栗粉　小1/2	かぼちゃボール	小松菜②	すりごま
	うどん　30g	だし❸①	ーーーーーーーーーー	かぼちゃ❷	鶏ひき肉❶	大根と鶏のトマト煮込み
	豆腐❶①　※	ーーーーーーーーーー	食パン　2/3枚	牛乳①　※	だし❹	大根❷②
	だし❸①	ぶりと小松菜のとろとろうどん	鶏レバーと野菜（和光堂BF）❶　※	きなこ　※	うどん　60g	鶏ひき肉❶
	大根❶	ぶり②	みかん❶①	ーーーーーーーーーー	豆腐❶　※	トマト❶
	ーーーーーーーーーー	小松菜②		トマトチーズのパンがゆ	片栗粉	塩
	オムライス	玉ねぎ②		ブロッコリー②	みかんとブロッコリーのヨーグルトあえ	油
	玉ねぎ②	うどん　60g		トマト❶①	みかん❶①	ーーーーーーーーーー
	にんじん②	だし❻②		鶏ひき肉②	ブロッコリー❶	5倍がゆ　110g
	ピーマン①	片栗粉		食パン　2/3枚	ヨーグルト❷　※	白身魚バーグ
	トマト❶	かぼちゃ茶巾		野菜スープ❸①		白身魚②　生
	鶏ひき肉②	かぼちゃ❶②		粉チーズ　※		玉ねぎ①
	5倍がゆ　110g	玉ねぎ①		バナナにんじんヨーグルト		ブロッコリー①
	卵　1/2個　※	無塩バター		バナナ❷		豆腐②　※
	牛乳❶　※	ツナ①		にんじん②		片栗粉　小1/2
	油	きなこ		ヨーグルト❶① ※		醤油
	塩					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

day128	
じゃがいも	❶×8
	①×5
day129	
ブロッコリー	❶×7
	①×25
玉ねぎ	❶×2
	①×36
わかめ	❶×3
かぼちゃ	❶×9
	①×5
ツナ	❶×5
	①×22
day131	
ピーマン	①×5
鶏ひき肉	❶×3
	①×20
生	❶×1
	①×2
食パン	2/3枚×9
	1枚×1
day132	
もやし	❶×1
	①×4
day133	
トマト	❶×10
	①×14
白身魚	❶×2
	①×2
生	20g×1
	15g×3
	10g×1