

10/2(土) day 134	10/3(日) day 135	10/4(月) day 136	10/5(火) day 137	10/6(水) day 138	10/7(木) day 139	10/8(金) day 140	ストック	
食パン 2/3枚 白身魚のピカタ 白身魚 15g 生 塩 のり ※ 小麦粉 卵 1/4個 ※ 無塩バター ポテトサラダ じゃがいも② にんじん② ブロッコリー② ヨーグルト① ※ ----- 5倍がゆ 110g 合い挽き肉とズッキーニの炒め物 合い挽き肉①① ズッキーニ② だし② 油 じゃがいもとにんじんの味噌煮 じゃがいも①① にんじん① だし② 味噌 ----- 青のり蒸しパン かぼちゃ① ホットケーキミックス 30g 青のり ※ 牛乳①① ※ トマトとキャベツとツナのサラダ ツナ② キャベツ① トマト②	ツナのパポリタン 玉ねぎ② ピーマン① パスタ 20g ツナ① トマト①① 塩 粉チーズ ※ 油 野菜スティックのコンソメ風味 にんじん 2本 大根 2本 ズッキーニ 2本 コンソメ 小1/2 ----- ブロッコリーのフレンチトースト ブロッコリー② 卵 1/2個 ※ 牛乳①① ※ 砂糖 食パン2/3枚 無塩バター 合い挽き肉とかぼちゃのシチュー かぼちゃ② キャベツ② 合い挽き肉① 牛乳④ ※ 片栗粉 油 ----- 5倍がゆ 110g じゃがいもの鶏だんご 鶏ひき肉② 生 じゃがいも①① のり ※ すりごま 梨入りサラダ 梨 1/16個 トマト② キャベツ②	ツナとトマトのサンドイッチ トマト①② ツナ② 食パン 1枚 玉ねぎ入りスープ 玉ねぎ② にんじん② キャベツ② 水② コンソメ ----- 5倍がゆ 110g 白身魚の和風ムニエル 白身魚 15g 生 小麦粉 のり ※ 無塩バター 醤油 高野豆腐とキャベツの味噌汁 高野豆腐 2g ※ キャベツ① だし④ 味噌 ----- 5倍がゆ 110g トマトソースオムレツ 玉ねぎ② にんじん② 鶏ひき肉① 卵 1/2個 ※ 牛乳② ※ 無塩バター トマト② 山芋のヨーグルトサラダ 山芋② にんじん② ブロッコリー① ヨーグルト② ※	にんじんホットケーキ ホットケーキミックス 25g 卵 1/4個 ※ 牛乳① にんじん① 山芋とツナの煮物 キャベツ①① 水③① ツナ① 山芋② 醤油 ----- 5倍がゆ 110g ブロッコリーとツナのおんかけ ブロッコリー① もやし① だし①① ツナ② 豆腐の味噌汁 豆腐①① ※ キャベツ② だし⑥② 味噌 ----- しめじのクリームパスタ パスタ 20g しめじ② 玉ねぎ② 鶏ひき肉② ホワイトソース② 塩 油 ツナとキャベツの卵とじ ツナ① キャベツ① 卵 1/4個 ※ だし② 油	5倍がゆ 110g 山芋のふわふわ鶏だんご にんじん① 山芋① 鶏ひき肉① 生 片栗粉 小1/2 みかんのコールスローサラダ みかん① キャベツ① ブロッコリー① にんじん① プロセスチーズ①※ ----- ブロッコリーの和風スパゲティ パスタ 20g 大根② ブロッコリー①① 鶏ひき肉② だし② 白和え 豆腐② ※ ツナ② ほうれん草② マスカット 3粒 ----- ブロッコリーの味噌パンがゆ ブロッコリー② 食パン 2/3枚 だし⑤ 味噌 レバーヨーグルト 鶏レバーと野菜 (和光堂BF) ① ※ ヨーグルト① ※	ニラのおかゆ ニラ① だし② 5倍がゆ 110g 味噌 スクランブルエッグのコンソメ煮 玉ねぎ① トマト① オリーブオイル 卵 1/2個 ※ コンソメ 小1/2 水③① ----- 鶏肉と野菜のにゅうめん にんじん① 玉ねぎ② そうめん 20g 鶏ひき肉② 片栗粉 だし⑥② ----- バナナとかぼちゃのチーズあえ かぼちゃ② バナナ② Катテージチーズ②※ ----- 5倍がゆ 110g 白身魚つみれの和風スープ 玉ねぎ② ほうれん草① 白身魚① 生 豆腐① ※ 片栗粉① だし⑥② ----- 玉ねぎ入りかぼちゃサラダ 玉ねぎ② ブロッコリー② かぼちゃ①① ヨーグルト① ※	5倍がゆ 110g れんこんと納豆のおやき れんこん①① 納豆② 片栗粉 粉チーズ 油 ブロッコリーのツナあえ ブロッコリー①① ツナ② かつお節 ----- そうめんのラタトゥイユ風 そうめん 20g トマト①① ズッキーニ② 玉ねぎ② 水② コンソメ 合い挽き肉のチーズ蒸し 合い挽き肉① チーズ② ※ ----- 5倍がゆ 110g キャベツと納豆のあえもの キャベツ①① 納豆①① だし① しめじの和風スープ しめじ② 玉ねぎ② にんじん② だし③① 片栗粉	day134 合い挽き肉 ①×4 ①×5 ズッキーニ ①×3 ①×10 スティック2本 day135 梨 1/16個×2 day137 パスタ 20g×4 5g×1 しめじ ①×8 day138 みかん ①×2 ①×1 キャベツ ①×6 ①×6 ほうれん草 ①×4 ①×19 だし ①×31 ①×13 day139 ニラ ①×8 にんじん ①×1 ①×28 そうめん 20g×5	