

9/4(土) day 106	9/5(日) day 107	9/6(月) day 108	9/7(火) day 109	9/8(水) day 110	9/9(木) day 111	9/10(金) day 112	ストック	
パン 1/2枚 麩とさつまいものポタージュ さつまいも③① 焼き麩 2個 ※ 牛乳③① ※ かぼちゃのバナナあえ バナナ① かぼちゃ① きなこ ※ 卵白 小1/2 ※ ----- 鮭とチンゲン菜のミルクがゆ 鮭① チンゲン菜① 6倍がゆ⑥ ミルク① さつまいもと玉ねぎのスープ 玉ねぎ① だし② さつまいも①	チンゲン菜とトマト入り納豆パスタ チンゲン菜① トマト② 玉ねぎ② パスタ 15g だし② 納豆①① わかめとツナの煮物 ツナ② 玉ねぎ① だし② わかめ② ----- 鮭のチーズがゆ 鮭① 6倍がゆ⑥ 粉チーズ ※ かぼちゃ入り和風スープ 玉ねぎ② だし②② かぼちゃ① 片栗粉	6倍がゆ⑥ ツナのトマトのサラダ ツナ① トマト①② 卵白① ※ 大根とブロッコリーのミルクスープ 大根② ブロッコリー② 牛乳②② ※ 野菜スープ② 片栗粉 ----- 納豆と鮭のにゅうめん 鮭② 納豆② そうめん 15g オクラ② だし③① 梨とトマトのサラダ にんじん② トマト① 梨 1/16個	ツナのおかゆ ツナ② 6倍がゆ⑥ 卵白② ※ 麩入り野菜スープ にんじん② 玉ねぎ② ブロッコリー① 野菜スープ⑥② 焼き麩 1個 ※ 片栗粉 ----- 6倍がゆ⑥ 大根と鮭の豆腐あんかけ 大根① ブロッコリー① 鮭② 豆腐①① ※ だし④ 片栗粉 さつまいもの梨添え さつまいも② 梨 1/16個	さつまいものヨーグルトパンがゆ さつまいも① 食パン 1/2枚 ヨーグルト① ※ ミルク② 大根のそばろ煮 大根② 鶏ひき肉① だし②② 片栗粉 ----- 6倍がゆ⑥ ツナと大根のだし煮 ツナ① 大根② だし③① 片栗粉 オクラとトマトのあえもの トマト② オクラ② 玉ねぎ②	卵白がゆ 6倍がゆ⑥ 卵白② ※ ツナのトマトソース ツナ② トマト①① にんじんポタージュ にんじん② 玉ねぎ② さつまいも① 6倍がゆ① 湯ざまし⑥ ----- チンゲン菜と大根のにゅうめん 大根② チンゲン菜② 玉ねぎ② そうめん 15g だし② かぼちゃサラダ かぼちゃ①① ブロッコリー②	オクラのおかゆ オクラ① にんじん① ブロッコリー① 6倍がゆ⑥ 粉チーズ ※ ----- のり入りおかゆ 青のり ※ 6倍がゆ⑥ ----- 鮭とチンゲン菜のねばねばあえ 鮭② チンゲン菜② 納豆①	day107 パスタ わかめ 納豆 ----- day108 そうめん 梨 大根 ----- day109 野菜スープ └ にんじん └ ブロッコリー └ さつまいも ----- day110 合わせだし ----- day111 5倍がゆ かぼちゃ	15g×1 20g×1 ①×3 ①×2 ①×2 ①×3 15g×2 20g×3 1/8個×2 1/16個×3 ①×5 ①×10 スティック×2本 ①×10 ①×1 ①×2 ①×26 スティック×2本 ①×15 ①×7 ①×1 ①×64 ①×22 ①× ①×6 ①×7