

悉尼喜悦家月子到府 一周示例菜谱

WeChat: xinixiyuejia 0466986682

	早餐	午餐	晚餐	汤品	甜品
第一天	粗米莲子鸡粥 西兰花炒豆皮	蒜香青骨 木耳肉碎拌豆腐 香松饭	味增高丽菜 姜葱双菇炒肉 黑椒牛肉 糙米饭	枸杞排骨 猪肝汤	黑芝麻糊
第二天	香菇鱼片粥 拌海带丝	干贝炒芦笋 金针菇木耳蒸鸡 红薯饭	上汤波菜 日式牛肉 芝士烤三文鱼 南瓜饭	椰子鸡汤	红枣番薯糖水
第三天	香葱荞麦面 青椒鳗鱼	蚝油芥兰 蒜泥白肉 牛蒡饭	胡萝卜清炒生菜 沙爹牛肉 豆腐蒸肉饼 红薯饭	干贝香菇鸡汤	枸杞雪梨糖水
第四天	枸杞猪肝粥 番茄豆腐	蒜香西兰花 胡萝卜烧肉 红豆饭	清炒油麦菜 虫草花蒸鸡 蒜蓉蒸虾 黑芝麻粗米饭	枸杞肉片汤	木瓜牛奶糖水
第五天	瑶柱瘦肉粥 蟹肉烤西兰花	茄汁烤猪 清炒油菜 南瓜饭	蚝油生菜 广式手撕鸡 番茄炖牛肉 玉米饭	花生排骨汤	雪燕桃胶糖水
第六天	皮蛋瘦肉粥 芝麻凉拌菠菜	椒丝通菜 栗子照烧鸡 燕麦饭	清炒藕片 广式猪脚姜 酱香鸡肉丸 紫米饭	鲫鱼豆腐汤	黑谷甜汤
第七天	滑蛋牛肉粥 蒜香西兰花	上汤娃娃菜 洋葱小炒肉 五谷饭	干锅包菜 孜然牛肉 广式清蒸鱼 燕麦饭	枸杞叶蘑菇汤	桂圆红枣莲子羹