こんだて表(幼児食)

1食あたりの栄養量	
エネルギー	350kcal
蛋白質	12.4g
脂質	7.9g

	月	火	水	木	金	土
	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
昼	米飯 120g . ☆すき焼き風煮 ☆温卵豆腐(あんかけ) ｻﾗﾀﾞ(胡瓜)	☆石狩ご飯 . ☆焼き魚(白身魚)◇付 すまし汁(蒲鉾・ｳｽﾞﾏｷ) ☆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ (ｶﾘ50) (夕食) ☆野菜あんかけ ☆炒り煮(小松菜) ☆サラダ(パプリカ)	米飯 120g . ☆ﾌｸｻ豆腐 ☆鶏ガラスープ ☆ﾂﾅ和え	米飯 120g . ☆ﾒﾝﾂｶﾂ◇付 ☆人参ｽｰﾌﾟ ☆ごま和え(冷ｲﾝｹﾞﾝ)	米飯 120g . ☆豆腐炒め ☆煮付け(なす) ｻﾗﾀﾞ(ﾚﾀｽ)	米飯 60g . 焼き魚(白身魚)◇付 ☆冷かけうどん ☆味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え
	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
昼		ﾁｷﾝﾗｲｽ . ☆棒棒鶏ｻﾗﾀﾞ すまし汁(魚)	米飯 120g . ☆立田揚げ (若鶏) ◇付 吉野汁＊夕食からとる＊ ☆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ(ｶﾘ25)	米飯 120g . ｷｬﾍﾞﾂの巣篭り卵 ☆炒めﾋﾞｰﾌﾝ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ★焼き魚(さわら西京) ☆炒り煮(ﾋﾟｰﾏﾝ・人参)	米飯 120g . ☆ｸｲｯｸ酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) 即席漬け(ｷｬﾍﾞﾂ)	米飯 60g ＊夕食からとる＊ ☆ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ◇付 ☆冷かけきしめん ☆ｻﾗﾀﾞ(ﾊﾟﾌﾟﾘｶ)
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
昼	米飯 120g . ☆照焼き(ﾒﾇｹ)◇付 ☆根菜の煮物 ☆ごま酢和え	米飯 120g . ☆なすｼﾁｭｰ ﾊﾑｴｯｸﾞ◇付 盛り合せｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ) (夕食) ☆ひりょうず ☆バター煮(さつま芋) ☆和え物(菜の花)	米飯 120g . 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	米飯 120g . ☆揚げ煮(若鶏 ﾁﾝｹﾞﾝ菜ｽｰﾌﾟ ☆ｻﾗﾀﾞ(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) (朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根)	米飯 120g . ☆和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ◇付 すまし汁(ﾎﾞｰﾁﾄﾞｴｯｸﾞ) ☆ごま和え(ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞ	米飯 60g . ☆二色蒸し◇付 ざる冷麦 ☆ｵｸﾗｻﾗﾀﾞ
	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
昼	米飯 120g . ☆煮付盛合(鶏・馬齢) ﾏﾖﾈｰｽﾞかけ(ﾄﾏﾄ) 味噌汁(若鶏・冷里芋)	米飯 120g . ☆鶏肉の照焼丼 ☆炒り豆腐(mix) すまし汁(とろろ昆布) (夕食) ☆八宝菜 ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ) ☆煮付け(南瓜)	米飯 120g . ☆煮魚(白身魚) 吸物(お花とうふ) ☆かつお和え(ｷｬﾍﾞﾂ)	米飯 120g . ☆鶏肉の塩焼き 野菜ｽｰﾌﾟ ☆ｻﾗﾀﾞ(おから) (朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜)	米飯 120g . 焼き魚(白身魚)◇付 ☆煮付け(ｲﾝｹﾞﾝ) ☆ｻﾗﾀﾞ(卵)	米飯 60g . ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え(ほうれ
	8/30	8/31				
昼	米飯 120g . ☆すき焼き風煮 ☆温卵豆腐(あんかけ) ｻﾗﾀﾞ(胡瓜)	☆石狩ご飯 . ☆焼き魚(白身魚 すまし汁(蒲鉾・ｳｽﾞﾏｷ) ☆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ (ｶﾘ50)				

＊食材の都合により変更になる場合があります。

益田赤十字病院　栄養課