



こんだて表(幼児食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	343kcal
蛋白質	12.4g
脂質	7.6g

	月	火	水 9/1	木 9/2	金 9/3	土 9/4
昼			米飯 120g ☆フナ豆腐 ☆鶏ガラスープ ☆ツナ和え	米飯 120g ☆ムツツク◇付 ☆人参スープ ☆ごま和え(冷インゲン) <small>(朝食) 味噌汁(白菜・なめこ) ☆炒り煮(長天) ☆醤油かけ(カリフラワー)</small>	米飯 120g ☆豆腐炒め ☆煮付け(なす) サラダ(レタス) 	米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆冷かけうどん ☆味噌マヨネーズ和え
昼	9/6 米飯 120g 肉豆腐 和え物(胡瓜) 茶碗蒸し	9/7 キノコライス ☆棒棒鶏サラダ すまし汁(魚) <small>(夕食) ☆ムニエル(生さけ) ☆煮付け(なす) ☆白和え(リンゴ)</small>	9/8 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕食からとる* ☆ドレッシングかけ(カリ25)	9/9 米飯 120g キャベツの巣籠り卵 ☆炒めビーフン コンスープ <small>(朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さわら西京) ☆炒り煮(ビーマン・人参)</small>	9/10 米飯 120g ☆クイック酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) 即席漬け(キャベツ)	9/11 米飯 60g *夕食からとる* ☆ハンバーグ◇付 ☆冷かけきしめん ☆サラダ(パプリカ)
昼	9/13 米飯 120g 甘酢あんかけ ☆含め煮(凍り豆腐) ☆ゆかり和え 	9/14 米飯 120g ☆なすチュー ラムエッグ◇付 盛り合せサラダ(キャベツ) <small>(夕食) ☆ひりょうず ☆バター煮(はつま芋) ☆和え物(菜の花)</small>	9/15 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす) 	9/16 米飯 120g ☆揚げ煮(若鶏) チンゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー) <small>(朝食) 味噌汁(馬鈴・油揚げ) ☆佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根)</small>	9/17 米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホーランドエッグ) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	9/18 米飯 60g ☆二色蒸し◇付 ざる冷麦 ☆オクラサラダ
昼	9/20 	9/21 米飯 120g ☆鶏肉の照焼丼具 ☆炒り豆腐(mix) すまし汁(とろろ昆布)	9/22 米飯 120g ☆煮魚(白身魚) 吸物(お花とうふ) ☆かつお和え(キャベツ) 	9/23 	9/24 米飯 120g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆煮付け(インゲン) ☆サラダ(卵)	9/25 米飯 60g ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え(ほうれ)
昼	9/27 米飯 120g ☆すき焼き風煮 ☆温卵豆腐(あんかけ) サラダ(胡瓜)	9/28 米飯 120g ☆石狩ご飯 ☆焼き魚(白身魚)◇付 すまし汁(蒲鉾・ウスマキ) ☆ドレッシングかけ(カリ50) <small>(夕食) ☆野菜あんかけ ☆炒り煮(小松菜) ☆サラダ(パプリカ)</small>	9/29 米飯 120g ☆フナ豆腐 ☆鶏ガラスープ ☆ツナ和え	9/30 米飯 120g ☆ムツツク◇付 ☆人参スープ ☆ごま和え(冷インゲン) <small>(朝食) 味噌汁(白菜・なめこ) ☆炒り煮(長天) ☆醤油かけ(カリフラワー)</small>		

* 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