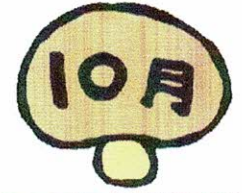


# こんだて表(幼児食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	328kcal
蛋白質	11.9g
脂質	7.5g

	月	火	水	木	金 10/1	土 10/2
昼						
	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
昼	米飯 120g 肉豆腐 和え物(胡瓜) 茶碗蒸し	栗ご飯 (夕食) ☆ムニエル(生さけ) ☆煮付け(なす) ☆白和え(リンゴ)	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(加25)	米飯 120g (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さわら西京) ☆炒り煮(マン・人物)	米飯 120g ☆クイック酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) 即席漬け(キャベツ)	米飯 60g *夕食からとる* ☆ハンバーグ◇付 ☆きしめん(温) ☆サラダ(パプリカ)
昼	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
昼	米飯 120g 甘酢あんかけ ☆含め煮(凍り豆腐) ☆ゆかり和え	米飯 120g (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 (朝食) ☆味噌汁(馬鈴・油揚げ) ☆佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根)	米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホーホト・イグ) ☆ごま和え(スナップ・エンド)	米飯 60g ☆二色蒸し◇付 ☆冷麦(温) ☆わかずら
昼	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
昼	米飯 120g ☆煮付け盛合(鶏・馬鈴) マネース かけ(トマト) 味噌汁(若鶏・冷里芋)	米飯 120g (夕食) ☆八宝菜 フレンチサラダ(キャベツ) ☆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(キャベツ)	米飯 120g (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(イゲン) ☆サラダ(卵)	米飯 60g ☆華風焼き ☆にゅうめん ☆かつお和え(ほうれ)
昼	10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
昼	米飯 120g ☆ホーホト◇付 ☆肉じゃが ☆ゴマ和え(キャベツ・人参)	米飯 120g (夕食) ☆野菜あんかけ ☆炒り煮(小松菜) ☆サラダ(パプリカ)	米飯 120g ☆フナ豆腐 ☆鶏ガラスープ ☆ツナ和え	米飯 120g (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)	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 ☆うどん(エビ)(温) ☆味噌マネース 和え

\* 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