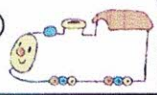
















こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	369kcal
蛋白質	13.3g
脂質	8.0g

	月 11/1	火 11/2	水 11/3	木 11/4	金 11/5	土 11/6
昼	米飯 120g ☆肉豆腐 和え物(胡瓜) 茶碗蒸し 	ｷﾝﾌﾟﾗｲｽ ☆棒棒鶏ﾗｯﾀ* すまし汁(魚) <p>(夕食) ☆ﾏﾝｼﾞ(生さけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(ｺﾝﾈｯﾂ)</p>		米飯 120g ｷﾞｬｯﾌﾟの巣籠り卵 ☆炒めﾋﾞｰﾌﾝ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	米飯 120g ☆ｷｯｯ酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) 即席漬け(ｷﾞｬｯﾌﾟ)	米飯 60g ☆空揚げ(魚)◇付 ☆肉うどん ☆ﾗｯﾀ*(ﾊﾟﾌﾞﾘｶ)
昼	11/8 米飯 120g 甘酢あんかけ ☆含め煮(凍り豆腐) ☆ゆかり和え	11/9 米飯 120g ☆ﾝｼﾞｰ(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) ｴｯｸ ｵﾌ 盛り合せﾗｯﾀ*(ｷﾞｬｯﾌﾟ) <p>(夕食) ☆ﾋﾞﾚｯﾄﾞ ☆ﾊﾀｰ煮(さつま芋) ☆和えもの(菜の花)</p>	11/10 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす) 	11/11 米飯 120g ☆揚げ煮(若鶏) ｷﾝｸﾞﾝ菜ｽｰﾌﾟ ☆ﾗｯﾀ*(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) <p>(朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根)</p>	11/12 米飯 120g ☆おでん かきたま汁 ☆ごま和え(ｽｯﾌﾟ ｴﾝﾄ) 	11/13 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
昼	11/15 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) ｴｯｽ かけ(ﾄﾏﾄ) 味噌汁(若鶏・冷里芋)	11/16 炊込おこわ みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(うｽ ｷﾞﾝ ｶﾞﾏ) ☆和え物(ｵｸﾗ・花ｶｯﾌﾟ) <p>(夕食) ☆八宝菜 ☆ﾌﾝｼﾞﾗｯﾀ*(ｷﾞｬｯﾌﾟ) ☆煮付け(南瓜)</p>	11/17 米飯 120g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆かつお和え(ｷﾞｬｯﾌﾟ)	11/18 米飯 120g ☆佃煮風(若鶏)◇付 だんご汁(白玉団子) ☆ﾗｯﾀ*(おから) <p>(朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜)</p>	11/19 米飯 120g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆煮付け(ｲﾝｸﾞﾝ) ☆ﾗｯﾀ*(卵) 	11/20 米飯 60g ☆ﾌﾗｲ(生さけ)◇付 ☆ﾗｰﾓﾝ ☆かつお和え(白菜)
昼	11/22 米飯 120g ☆ﾎｰ ｸﾘｰ-◇付 ☆肉じゃが ☆ｺﾞ ｴ(ｷﾞｬｯﾌﾟ・人参)	11/23 	11/24 米飯 120g ☆ﾌﾞﾝ豆腐 ☆鶏がらｽｰﾌﾟ ☆汁和え 	11/25 米飯 120g ☆ﾓﾝｶｯ ｵﾌ ☆人参ｽｰﾌﾟ ☆ごま和え(冷ｲﾝｸﾞﾝ) <p>(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)</p>	11/26 米飯 120g ☆豆腐炒め ☆煮付け(なす) ﾗｯﾀ*(ﾚﾀｽ) 	11/27 米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆うどん(ﾋﾞ) (温) ☆味噌 ｴｯｽ 和え
昼	11/29 米飯 120g ☆肉豆腐 和え物(胡瓜) 茶碗蒸し 	11/30 米飯 120g ☆豆腐の煮物 すまし汁(魚) ☆中華風ﾗｯﾀ*(小鉢) <p>(夕食) ☆ﾏﾝｼﾞ(生さけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(ｺﾝﾈｯﾂ)</p>				

*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