



こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	348kcal
蛋白質	15.5g
脂質	7.9g

	月	火	水	木	金	土
昼			12/1 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕食から取る* ☆トレッシング かけ(カリ25)	12/2 米飯 120g (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さわら西京) ☆炒り煮(ヒマシ・人参) キャベツの巣籠り卵 ☆炒めビーフン コンスープ	12/3 米飯 120g ☆quick酢豚 味噌汁(さつまいも・葱*朝食から取る*) 即席漬(キャベツ)	12/4 米飯 60g ☆空揚げ(魚)◇付 ☆肉うどん ☆サラダ(パフ・リカ)
昼	12/6 米飯 120g 甘酢あんかけ 味噌汁(インゲン・白菜)*朝食から取る* ☆ゆかり和え	12/7 米飯 120g (夕食) ☆ひりょうず ☆ハチー煮(さつま芋) ☆和えもの(菜の花) ☆シチュー(カリフラワー) ハムエッグ◇付 盛り合せサラダ(キャベツ)	12/8 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	12/9 米飯 120g (朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根) ☆揚げ煮(若鶏) チゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー)	12/10 米飯 120g ☆おでん かきたま汁 ☆ごま和え(スナップエンドウ)	12/11 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
昼	12/13 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) マヨネーズ かけ(トマト) 味噌汁(若鶏・冷里芋)	12/14 炊込おこわ (夕食) ☆八宝菜 ☆フレンチサラダ(キャベツ) ☆煮付け(南瓜) みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(ウス・マシ麩・カネ) ☆和え物(オクラ・花かつお)	12/15 米飯 120g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	12/16 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) ☆佃煮風(若鶏)◇付 だんご汁(白玉団子) ☆サラダ(おから)	12/17 米飯 120g 焼き魚(白身魚)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)*朝食から取る* ☆サラダ(卵)	12/18 米飯 60g ☆フライ(生さけ)◇付 ☆ラーメン ☆かつお和え(白菜)
昼	12/20 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・わかめ)*朝食から取る* ☆サラダ(胡瓜)	12/21 ☆散らしずし (夕食) ☆野菜あんかけ(蕪) ☆炒り煮(小松菜) 塩もみ(かぶ) ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆マヨネーズ かけ(カリフラワー)	12/22 米飯 120g ☆フナ豆腐 ☆鶏がらスープ ☆ツナ和え 	12/23 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) ☆メンツカツ◇付 ☆人参スープ ☆ごま和え(冷インゲン)	12/24 米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ)*朝食から取る* ☆サラダ(レタス) 	12/25
昼	12/27 米飯 120g ☆肉豆腐 和え物(胡瓜) 味噌汁(大根・なめこ)*朝食から取る* 	12/28 米飯 120g ☆豆腐の煮物 すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢)	12/29 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕食から取る* ☆トレッシング かけ(カリ25)	12/30 	12/31 	

*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