





こんだて表(幼児食)

3月

1食あたりの栄養量	
エネルギー	350 kcal
蛋白質	12.1 g
脂質	7.9 g

	月	火 3/1	水 3/2	木 3/3	金 3/4	土 3/5
昼		米飯 120g ☆シチュー(カブラワ)ハムイック◇付 盛り合せサラダ(キャベツ)	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)(完) チンゲン菜スープ ☆サラダ(カブラワ)	米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホトトギス) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートスパゲティ ☆人参スープ 
昼	3/7	3/8 (夕食) 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)	3/9 (夕食) 米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	3/10 (朝食) 米飯 120g ☆鶏肉の塩焼き◇付 野菜スープ ☆サラダ(おから)	3/11 (朝食) 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)	3/12 (朝食) 米飯 60g ☆ムニエル(生さけ)◇付 中華きしめん ☆かつお和え(ほうれ)
昼	3/14	3/15 (夕食) 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)	3/16 (夕食) 米飯 120g ☆焼魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆トレッチンかけ(カリ50)	3/17 (朝食) 米飯 120g ☆メンツカツ◇付 ☆人参スープ ☆ごま和え(冷インゲン)	3/18 (朝食) 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)	3/19 (朝食) 米飯 60g 焼魚(白身魚)◇付 にゅうめん ☆味噌マヨネーズ和え
昼	3/21	3/22 (夕食) 米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢)	3/23 (夕食) 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁 *夕食から取る* ☆トレッチンかけ(カリ25)	3/24 (朝食) 米飯 120g キャベツの巣籠り身 ☆炒めビーン コンスープ	3/25 (朝食) 米飯 120g ☆クイック酢豚 味噌汁(さつまいも・葱) *朝食から取る* 即席漬(キャベツ)	3/26 (朝食) 米飯 60g ☆ハンバーグ◇付 *夕食から取る* ☆きつねうどん ☆サラダ(パプリカ)
昼	3/28	3/29 (夕食) 米飯 120g ☆シチュー(若鶏)ハムイック◇付 盛り合せサラダ(キャベツ)	3/30 (夕食) 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	3/31 (朝食) 米飯 120g ☆揚げ煮(若鶏)(完) チンゲン菜スープ ☆サラダ(カブラワ)	おめでとう 	

*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