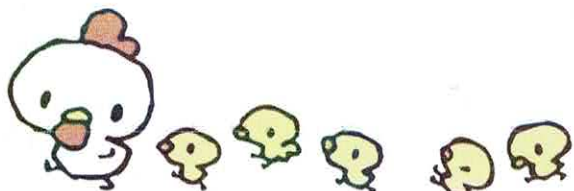


こんだて表(幼児食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	350 kcal
蛋白質	12.2 g
脂質	8.0 g

	月	火	水	木	金	土
昼					4/1 米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付(完) すまし汁(ホーチド・エッグ) ☆ごま和え(スナップ・エンドウ)	4/2 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートソースゲテーパー ☆人参スープ
昼	4/4 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬鈴) マヨネーズかけ(トマト) 味噌汁(若鶏・冷里芋)	4/5 しめじご飯 (夕食) ☆八宝菜 ☆ルンチサダ(キャベツ) ★煮付け(南瓜)(完)	4/6 米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	4/7 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)	4/8 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)	4/9 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	4/11 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)	4/12 ☆鮭寿司 (夕食) ☆野菜あんかけ(高) ☆炒り煮(小松菜) ☆サラダ(豆苗)	4/13 米飯 120g ☆フナ豆腐 鶏がらスープ(完) ☆ツナ和え	4/14 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)	4/15 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)	4/16 米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 にゅうめん ☆味噌マヨネーズ和え
昼	4/18 米飯 120g ☆肉豆腐 茶碗蒸し 味噌汁(大根・なめこ) *朝食から取る*	4/19 米飯 120g (夕食) ☆ムニエル(生さけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(ロイヤル)	4/20 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁 *夕食から取る* ☆ドレッシングかけ(か25)	4/21 米飯 120g (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さわら西京) ☆炒り煮(ピーマン・人参)	4/22 米飯 120g ☆クイック酢豚(完) 味噌汁(さつまいも・葱 *朝食から取る*) 即席漬け(キャベツ)	4/23 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	4/25 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	4/26 米飯 120g (夕食) ☆ひりょうず ☆バター煮(さつま芋) ☆和えもの(菜の花)	4/27 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	4/28 米飯 120g (朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら(大根)	4/29 	4/30 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートソースゲテーパー ☆人参スープ

*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