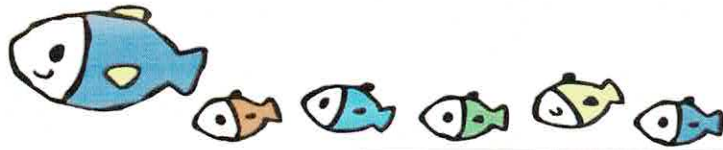


こんだて表(幼児後期)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	340 kcal
蛋白質	12.4 g
脂質	7.9 g

	月	火	水	木	金 7/1	土 7/2
昼					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)	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)
7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	
昼	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)	☆鮭寿司 ☆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)	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・なめこ)*朝から取る ☆和えもの(菜の花)	米飯 120g ☆フナ豆腐 冷吸物(ワウメン) ☆ツナ和え	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)	米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆冷かけうどん(エビ) ☆味噌マヨネーズ和え
7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	
昼	米飯 120g ☆肉豆腐 茶碗蒸し 味噌汁(大根・なめこ)*朝食から取る	☆キンライス ☆棒棒鶏サラダ すまし汁(魚)	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(カリ25)	米飯 120g キャベツの巣籠り卵 ☆炒めビーフン コンスープ	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)	米飯 60g ☆ハンバーグ◇付*夕食から取る ☆冷かけきしめん ☆サラダ(パプリカ)
7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	
昼	米飯 120g ☆なすチュー 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) フンゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー)	米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付(完) すまし汁(ポーク・トマトイック) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	米飯 60g ☆二色蒸し◇付 ざる冷麦 ☆カラサダ	
7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	
昼	米飯 120g ☆鶏肉の照焼丼具 ☆炒り豆腐(mix) すまし汁(ウズマキ麩・カマ)	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 ☆鶏肉の塩焼き◇付 野菜スープ ☆サラダ(おから)	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)	米飯 60g ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え(ほうれ)	

*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