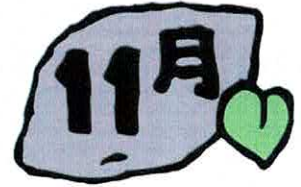


こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	350 kcal
蛋白質	12.5 g
脂質	7.9 g



	月	火 11/1	水 11/2	木 11/3	金 11/4	土 11/5
昼		チキンライス ☆棒棒鶏サラダ すまし汁(魚) <small>(夕食) ☆ムニエル(生さけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参)</small>	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 ☆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)	米飯 60g ☆空揚げ(魚)◇付 ☆肉うどん ☆サラダ(パプリカ)
昼	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12
昼	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	米飯 120g ☆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) <small>(夕食) ☆ひりょうず(完) ☆バター煮(さつま芋) ☆和えもの(菜の花)</small>	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) チンゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー) <small>(朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根)</small>	米飯 120g ☆おでん かきたま汁 ☆ごま和え(スナップエンドウ) 	米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
昼	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
昼	米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) 味噌汁(なす・小松菜)*朝食から取る マヨネーズ*かけ(トマト)	炊込おこわ みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(ウズマキ麩・カマキ) ☆和え物(オクラ・花かつお) <small>(夕食) ☆八宝菜 ☆フレンチサラダ(キャベツ) ☆煮付け(南瓜)</small>	米飯 120g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	米飯 120g ☆佃煮風(若鶏)◇付 だんご汁(白玉団子) ☆サラダ(おから) <small>(朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜)</small>	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 ☆フライ(生さけ)◇付 ☆ラーメン ☆かつお和え(白菜)
昼	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
昼	米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・サツマ揚)*朝食から取る サラダ(胡瓜)	☆散らしずし ☆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) <small>(夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆塩もみ(かぶ)</small>	勤労感謝の日 	米飯 120g ☆フコ豆腐 鶏がらスープ(完) ☆ツナ和え <small>(朝食) 味噌汁(モヤシ・サツマ揚げ) ☆炒り煮(白菜) ☆盛り合せ(白福豆・マ)</small>	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 ☆うどん(上) (温) ☆味噌マヨネーズ和え
昼	11/28	11/29	11/30			
昼	米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝食から取る 茶碗蒸し	米飯 120g ☆豆腐の煮物 すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢) <small>(夕食) ☆ムニエル(生さけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参)</small>	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)			

*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