

# こんだて表(離乳後期食)

1食あたりの栄養量	
エネルギー	225 kcal
蛋白質	8.9 g
脂質	3.9 g



	月	火	水	木 12/1	金 12/2	土 12/3
昼				全粥 165g ☆八宝菜風 ☆キャップ煮(馬鈴薯) すまし汁(ウズマキ麩)	全粥 165g ☆シシトロのあんかけ 味噌汁(さつまいも) ☆煮浸し(キャベツ)	全粥 110g ☆煮魚(白身魚・なす) ☆肉うどん ☆サラダ(パプリカ)
	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10
昼	全粥 165g 甘酢あんかけ(白身) 味噌汁(インゲン・白菜)*朝から取る ☆煮浸し(キャベツ)	全粥 165g ☆人参スープ ☆盛り合せサラダ	全粥 165g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす) 	全粥 165g ☆煮付盛合(若鶏・ナス・ チンゲン菜スープ) ☆サラダ(カブ・アワ)	全粥 165g ☆おでん すまし汁(ウズマキ麩) ☆煮つけ(スナップエンドウ)	全粥 165g ☆炒り豆腐(豆腐) ☆炒り煮(チンゲン菜) すまし汁(板麩)
	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17
昼	全粥 165g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) トマト 味噌汁(冷里芋)	全粥 165g ☆味噌煮(白身魚・なす) すまし汁(ウズマキ麩) ☆和え物(オクラ・花かつお)	全粥 165g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆煮浸し(キャベツ) 	全粥 165g ☆佃煮風(若鶏)◇付 味噌汁(玉葱・人参) ☆蒸かぼちゃ	全粥 165g ☆煮魚(白身魚・大根) 味噌汁(玉葱・なす)*朝から取る ☆バター煮(人参)	全粥 110g ☆煮魚(白身魚・玉葱) ☆きしめん ☆煮浸し(白菜)
	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
昼	全粥 165g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・チンゲン菜)*朝から取る ドレッシングかけ(胡瓜)	全粥 165g ☆煮魚(白身魚・なす) すまし汁(板麩) ☆ドレッシングかけ(加25)	全粥 165g ☆味噌煮(白身魚・玉葱) 味噌汁(白菜)*朝から取る ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	全粥 165g ☆炒り豆腐 鶏がらスープ(完) ☆煮浸し(キャベツ) 	全粥 165g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・大根)*朝から取る トマト	全粥 110g ☆煮魚(白身魚・大根) にゅうめん ☆煮浸し(キャベツ) 
	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
昼	全粥 165g ☆肉豆腐 ドレッシングかけ(胡瓜) 味噌汁(大根・なす)*朝から取る 	全粥 165g ☆豆腐炒め すまし汁(小花麩) ☆ドレッシングかけ(トマト) 	全粥 165g ☆佃煮風(若鶏)◇付 吉野汁*夕から取る ☆ドレッシングかけ(加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