

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	3.8 g

1月

	月 1/2	火 1/3	水 1/4	木 1/5	金 1/6	土 1/7
昼			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・ニ チゲン菜スープ) ☆サラダ(カリフラワー)	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(チゲン菜) すまし汁(板麩)
昼		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(白菜・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)
昼	全粥 165g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・チゲン菜)*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(か25)	全粥 165g ☆味噌煮(白身魚・玉葱) 味噌汁(白菜・麩)*朝から取る ☆炒り煮(ピーマン)	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)
昼	全粥 165g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なす)*朝から取る ドレッシングかけ(胡瓜) 	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(か25)	全粥 165g ☆八宝菜風 すまし汁(ウズマキ麩) ☆ケチャップ煮(馬鈴薯)	全粥 165g ☆ミンチボールのあんかけ 味噌汁(さつまいも)*朝から取る ☆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)
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				

*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