

こんだて表(幼児後期食)



| | |
|-----------|----------|
| 1食あたりの栄養量 | |
| エネルギー | 345 kcal |
| 蛋白質 | 12.3 g |
| 脂質 | 7.6 g |



| | 月 1/2 | 火 1/3 | 水 1/4 | 木 1/5 | 金 1/6 | 土 1/7 | |
|---|---|---|--|---|--|--|--|
| 昼 | | | 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 | | 炊込おこわ <small>(夕食) ☆八宝菜 ☆フレンチサラダ(キャベツ ☆煮付け(南瓜)</small> みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(ウズマキ・カマボコ) ☆和え物(オクラ・花かつお) | 1/11 米飯 120g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ) | 1/12 米飯 120g ☆佃煮風(若鶏) 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> | 1/13 米飯 120g 焼き魚(白身魚)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)*朝から取る ☆サラダ(卵) | 1/14 米飯 60g ☆フライ(生さけ)◇付 ☆きしめん(茹卵) ☆かつお和え(白菜) | |
| 昼 | 1/16 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・サツマ揚)*朝から取る サラダ(胡瓜) | 1/17 ☆散らしすし <small>(夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆塩もみ(かぶ)</small> ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆ドレッシングかけ(かり) | 1/18 米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・なめこ)*朝から取る ☆炒り煮(ヒーマン) | 1/19 米飯 120g ☆フレンチ豆腐 鶏がらスープ(完) ☆ツナ和え <small>(朝食) 味噌汁(セサミ・サツマ揚げ) ☆炒り煮(白菜) ☆盛り合せ(白福豆・トウモロコシ)</small> | 1/20 米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ)*朝から取る サラダ(レタス) | 1/21 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 | 1/23 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝から取る 茶碗蒸し | 1/24 米飯 120g ☆豆腐炒め 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> | 1/25 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(かり25) | 1/26 米飯 120g キャベツの巣籠り卵 コンスープ*夕食から取る ☆ごま和え(ほうれん) <small>(朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さわら西京) ☆炒り煮(ヒーマン・人参)</small> | 1/27 米飯 120g ☆クイック酢豚 味噌汁(さつまいも・葱)*朝から取る 即席漬け(キャベツ) | 1/28 米飯 60g ☆空揚げ(魚)◇付 ☆肉うどん ☆サラダ(パプリカ) | |
| 昼 | 1/30 米飯 120g 甘酢あんかけ 味噌汁(インゲン・白菜)*朝から取る ☆ゆかり和え | 1/31 米飯 120g ☆シチュー(カリフラワー) ハムイック◇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(さつまいも) ☆和えもの(菜の花)</small> | | | | | |

*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