



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	12.4 g
脂質	7.9 g

	月	火	水 2/1	木 2/2	金 2/3	土 2/4
昼			米飯 120g ☆おでん かきたま汁 ☆ごま和え(スナッポ・イント)	米飯 120g ☆揚げ煮(若鶏) フンゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー)	米飯 120g 麻婆豆腐 すまし汁(イワシ) ☆煮浸し(なす)	米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
昼	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11
	米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) 味噌汁(若鶏・冷里芋) 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・カマホ) ☆和え物(オクラ・花かつお)	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) だんご汁(白玉団子) ☆サラダ(おから)	米飯 120g 焼き魚(白身魚)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)*朝から取る ☆サラダ(卵)	
昼	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18
	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)	☆散らしずし ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆トレッシングかけ(かり)	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(南瓜・挽肉)	米飯 120g ☆フケ豆腐 鶏がらスープ(完) ☆ツナ和え	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)	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	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25
	米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝から取る 茶碗蒸し	米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢)	米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕食から取る ☆トレッシングかけ(かり25)		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)	米飯 60g ☆空揚げ(魚)◇付 ☆肉うどん ☆サラダ(パプリカ)
昼	2/27	2/28				
	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	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)				

*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