

こんだて表(離乳後期食)

2月

1食あたりの栄養量	
エネルギー	225 kcal
蛋白質	8.9 g
脂質	4.0 g

	月	火	水	木	金	土
			2/1	2/2	2/3	2/4
昼			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 ☆煮付盛合(若鶏・ナス・ニ ンゲン菜スープ) ☆サラダ(カブ・ブロッコリー)	全粥 165g 麻婆豆腐 吸物(小花麩) ☆煮浸し(なす) 	全粥 110g ☆炒り豆腐(豆腐) ☆炒り煮(ニンゲン菜) すまし汁(板麩)
	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11
昼	全粥 165g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) 味噌汁(冷里芋) トマト	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)*朝から取る ☆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)	
	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18
昼	全粥 165g ☆すき焼き風煮  味噌汁(なす・ニンゲン菜)*朝から取る トッピングかけ(胡瓜)	全粥 165g ☆煮魚(白身魚・なす) すまし汁(板麩) ☆トッピングかけ(カリ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(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)
	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25
昼	全粥 165g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なす)*朝から取る トッピングかけ(胡瓜)	全粥 165g ☆豆腐炒め すまし汁(小花麩) ☆トッピングかけ(トマト)	全粥 165g ☆佃煮風(若鶏)◇付 吉野汁*夕から取る ☆トッピングかけ(カリ25)		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) 
	2/27	2/28				
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