

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	11.9 g
脂質	7.6 g



	月	火	水	木	金	土
昼	 3/6	 3/7	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 ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホ-ト・エッグ) ☆ごま和え(スナップ・エンドウ) 	米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートスパゲティ ☆人参スープ
昼	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) 3/6	しめじご飯 みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(ウズ・マヨネーズ・カボチャ) ☆和え物(オクラ・花かつお) <small>(夕食) ☆八宝菜 ☆フレンチサラダ(キャベツ) ☆煮付け(南瓜)</small> 3/7	米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ) 3/8	米飯 120g ☆鶏肉の塩焼き◇付 野菜スープ ☆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> 3/9	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) 3/10	米飯 60g ☆ムニエル(生さけ)◇付 中華きしめん ☆かつお和え(白菜) 3/11
昼	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) 3/13	☆洋風ちらし ☆焼き魚(白身)◇付 かきたま汁 ☆トレッシングかけ(かり) <small>(夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆サラダ(豆苗)</small> 3/14	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) 3/15	米飯 120g ☆メンチカツ*タから取る 鶏がらスープ(完) ☆ツナ和え <small>(朝食) 味噌汁(キャベツ・サツマ揚) ☆炒り煮(白菜) ☆盛り合せ(白福豆・トマト)</small> 3/16	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) 3/17	米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 にゅうめん ☆味噌マヨネーズ和え 3/18
昼	米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝から取る 茶碗蒸し 3/20	 3/21	米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*タから取る ☆トレッシングかけ(かり25) 3/22	米飯 120g キャベツの巣籠り卵 コーンスープ ☆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(ヒマン・人参)</small> 3/23	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(キャベツ) 3/24	米飯 60g ☆ハンバーグ◇付*タから取る ☆きつねうどん ☆サラダ(パプリカ) 3/25
昼	米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ(完) ☆ゆかり和え 3/27	米飯 120g ☆シチュー(若鶏) ハムエッグ◇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> 3/28	米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす) 3/29	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> 3/30	米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホ-ト・エッグ) ☆ごま和え(スナップ・エンドウ) 3/31	 3/31

* 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