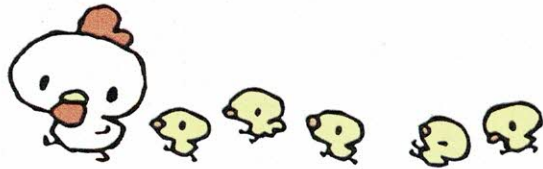


# こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	335 kcal
蛋白質	11.7 g
脂質	7.4 g

	月	火	水	木	金	土
昼						4/1 
昼	4/3 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)	4/4 しめじご飯 みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(ウズマキ麩・カマボコ) ☆和え物(オクラ・花かつお) <small>(夕食) ☆八宝菜 ☆レンコン炒め(キャベツ) ☆煮付け(南瓜)</small>	4/5 米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ) 	4/6 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>	4/7 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)	4/8 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートスパゲティ ☆人参スープ
昼	4/10 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)	4/11 ☆洋風ちらし ☆焼き魚(白身)◇付 かきたま汁 ☆ドレッシング 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>	4/12 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)	4/13 米飯 120g ☆メンチカツ◇付*タから取る 鶏がらスープ(完) ☆ツナ和え <small>(朝食) 味噌汁(モヤシ・サツマ揚) 盛り合せ(白福・トマト) ☆炒り煮(白菜)</small>	4/14 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)	4/15 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	4/17 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝から取る 茶碗蒸し	4/18 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(コンニャク)</small>	4/19 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁 ☆ドレッシング かけ(かり25)	4/20 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(ピーマン・人参)</small>	4/21 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)	4/22 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)
昼	4/24 米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ(完) ☆ゆかり和え 	4/25 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) ☆ハタケ煮(さつま芋) ☆和えもの(菜の花)</small>	4/26 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす) 	4/27 米飯 120g ☆揚げ煮(若鶏) チンゲン菜スープ ☆サラダ(カブフラワー) <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>	4/28 米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホーチド・エッグ) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	4/29 

\*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