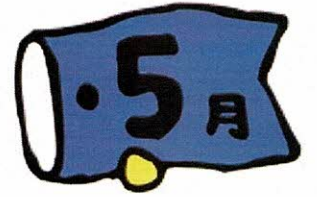
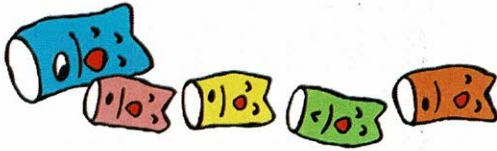


# こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	345 kcal
蛋白質	12.0 g
脂質	7.6 g

	月 5/1	火 5/2	水 5/3	木 5/4	金 5/5	土 5/6
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)	しめじご飯 ☆八宝菜 ☆フレンチサラダ(キャベツ) ☆煮付け(南瓜) 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)		ゴールデン ウィーフ 		米飯 60g ☆ムニエル(生さけ)◇付 中華きしめん ☆かつお和え(白菜)
昼	5/8 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)	5/9 ☆鮭寿司 ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆サラダ(豆腐) ☆焼き魚(白身)◇付 かきたま汁 ☆マヨネーズかけ(かり)	5/10 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)	5/11 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	5/12 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)	5/13 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	5/15 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ) ※朝から取る 茶碗蒸し	5/16 米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢)	5/17 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁 ※タから取る ☆ドレッシングかけ(かり25)	5/18 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)	5/19 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)	5/20 米飯 60g ☆ハンバーグ◇付 ☆きつねうどん ☆サラダ(パプリカ)
昼	5/22 米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ(完) ☆ゆかり和え	5/23 米飯 120g ☆シチュー(若鶏) ハムイック◇付 盛り合せサラダ(キャベツ)	5/24 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	5/25 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)	5/26 米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホーフトイック) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	5/27 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートスパゲティ ☆人参スープ
昼	5/29 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)	5/30 しめじご飯 ☆八宝菜 ☆フレンチサラダ(キャベツ) ☆煮付け(南瓜) 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)	5/31 米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(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