

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	12.2 g
脂質	7.7 g

	月	火	水	木	金	土
昼						
	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
昼	米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・サツマ揚)※朝からとる サラダ(胡瓜)	☆鮭寿司 ☆焼き魚(白身)◇付 かきたま汁 ☆マヨネーズ かけ(カキフライ)	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・なめこ)※朝からとる ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	米飯 120g ☆ミンチ◇付※夕からとる 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)※朝からとる サラダ(レタス)	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	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17
昼	米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)※朝からとる 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※夕からとる ☆ドレッシング かけ(カレー)	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)	米飯 120g ☆クック酢豚 味噌汁(さつまいも・葱)※朝からとる 即席漬け(キャベツ)	米飯 60g ☆ハンバーグ◇付※夕からとる ☆きつねうどん ☆サラダ(パプリカ)
昼	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24
昼	米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ(完) ☆ゆかり和え	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)	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(カキフライ)	米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ポーク・エッグ) ☆ごま和え(スタップ・エンド)	米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートパスタ ☆人参スープ
昼	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	
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 ☆みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(ウズマキ・カマボコ) ☆和え物(オクラ・花かつお)	米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	米飯 120g ☆鶏肉の塩焼き◇付 野菜スープ ☆サラダ(おから)	米飯 120g ☆焼き魚(白身魚)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)※朝からとる ☆サラダ(卵)	

* 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