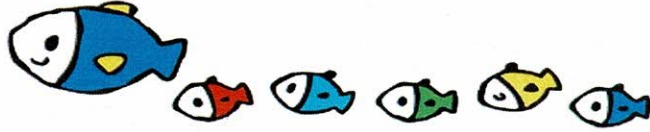


こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	350 kcal
蛋白質	12.5 g
脂質	7.7 g

	月	火	水	木	金	土
昼						7/1 米飯 60g ☆ムニエル(生さけ)◇付 中華しめん ☆かつお和え(白菜)
昼	7/3 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・サツマ揚)*朝食から取る サラダ(胡瓜)	7/4 ☆鮭寿司 ☆焼き魚(白身)◇付 かきたま汁 ☆マヨネーズかけ(カリフラワー) <small>(夕食) ☆野菜あんかけ(高) ☆炒り煮(小松菜) サラダ(豆腐)</small>	7/5 米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・なめこ)*朝食から取る ☆かつお和え(しろな)	7/6 米飯 120g ☆マンチウ◇付*夕食から取る ミネストローネ*夕食から取る ☆ツナ和え <small>(朝食) 味噌汁(玉葱・ネレン草) 盛り合せ(白福・トマト) ☆炒り煮(白菜)</small>	7/7 米飯 120g ☆豆腐炒め 冷吸物(ソウメン) サラダ(レタス) 	7/8 米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆冷かけうどん(エト) ☆味噌マヨネーズ和え
昼	7/10 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝食から取る 茶碗蒸し	7/11 チキンライス ☆棒棒鶏サラダ すまし汁(魚) <small>(夕食) ☆ムニエル(生さけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参)</small>	7/12 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 ☆吉野汁*夕食から取る ☆ドレッシングかけ(加25)	7/13 米飯 120g ☆南瓜サラダ(完) コンスープ ☆かつお和え(ほうれ)	7/14 米飯 120g ☆クワック酢豚 味噌汁(さつまいも・葱)*朝食から取る ☆含め煮(焼き豆腐)	7/15 米飯 60g ☆ハンバーグ◇付 ☆冷かけきしめん(鶏) ☆サラダ(パプリカ)
昼	7/17 	7/18 米飯 120g ☆なすチュー 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) ☆ハンバーグ(さつま芋) ☆和えもの(菜の花)</small>	7/19 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす) 	7/20 米飯 120g ☆煮付盛合(若鶏・なす) フンゲン菜スープ ☆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>	7/21 米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホトトギス) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	7/22 米飯 60g ☆二色蒸し◇付 ざるうどん ☆クラサダ
昼	7/24 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・大根) 味噌汁(なす・小松菜)*朝食から取る マヨネーズかけ(トマト)	7/25 米飯 120g ☆三色丼 ☆絆五絲(大皿) すまし汁(とろろ昆布) <small>(夕食) ☆八宝菜 ☆ごま和え(ソウメン) ☆煮付け(南瓜)</small>	7/26 米飯 120g ☆煮魚(白身魚) 吸物(お花とうふ) ☆かつお和え(キャベツ)	7/27 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>	7/28 米飯 120g ☆焼き魚(白身魚)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)*朝食から取る ☆サラダ(卵)	7/29 米飯 60g ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え(ほうれ)
昼	7/31 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・サツマ揚)*朝食から取る サラダ(胡瓜)					

*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