

こんだて表(離乳後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	220 kcal
蛋白質	8.4 g
脂質	3.7 g



	月	火	水	木	金	土
						7/1
昼						全粥 110g ☆煮魚(白身魚・玉葱) きしめん ☆煮浸し(白菜)
	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8
昼	全粥 165g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・チンゲン菜)*朝食から取る ドレッシングかけ(胡瓜)	全粥 165g ☆煮魚(白身魚・なす) すまし汁(小花麩) ☆ドレッシングかけ(カリ25)	全粥 165g ☆味噌煮(白身魚・玉葱) ☆炒り煮(南瓜・挽肉) 味噌汁(白菜・麩)*朝食から取る	全粥 165g ☆炒り豆腐 ミストロー*夕食から取る ☆煮浸し(キャベツ)	全粥 165g ☆豆腐炒め 冷吸物(ソウメン) トマト 	全粥 110g ☆煮魚(白身魚・大根) 冷かけうどん ☆煮浸し(キャベツ)
	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
昼	全粥 165g ☆肉豆腐 ドレッシングかけ(胡瓜) 味噌汁(大根・なす)*朝食から取る	全粥 165g ☆豆腐炒め すまし汁(小花麩) ☆ドレッシングかけ(トマト)	全粥 165g ☆佃煮風(若鶏)◇付 吉野汁*夕食から取る ☆ドレッシングかけ(カリ25)	全粥 165g ☆盛り合せ(ササミ・南瓜) 味噌汁(白菜・玉葱)*朝食から取る ☆煮浸し(ほうれん草)	全粥 165g ☆ミンチパールのあんかけ 味噌汁(さつまいも)*朝食から取る ☆煮浸し(キャベツ)	全粥 110g ☆炒り豆腐 冷かけきしめん ☆サラダ(パプリカ)
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22
昼		全粥 165g ☆人参スープ ☆盛り合せサラダ 	全粥 165g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	全粥 165g ☆煮付盛合(若鶏・ササミ) チンゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー)	全粥 165g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ウス・ササミ) ☆煮つけ(スナップエンドウ)	全粥 110g ☆くず煮(豆腐) 冷かけうどん
	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29
昼	全粥 165g ☆煮付盛合(ササミ・大根) トマト 味噌汁(なす・白菜)*朝食から取る	全粥 165g ☆炒り豆腐(mix) すまし汁(ウス・ササミ) ☆炊き合わせ(凍豆腐)	全粥 165g ☆煮魚(白身魚・玉葱) 吸物(お花とうふ) ☆煮浸し(キャベツ)	全粥 165g ☆佃煮風(若鶏)◇付 ☆炒り煮(南瓜) 味噌汁(白菜・人参)*朝食から取る	全粥 165g ☆煮魚(白身魚・大根) 味噌汁(玉葱・なす)*朝食から取る ☆バター煮(人参)	全粥 110g ☆炒り煮(挽肉) にゅうめん ☆煮浸し(ほうれん草)
	7/31					
昼	全粥 165g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・チンゲン菜)*朝食から取る ドレッシングかけ(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