



こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	340 kcal
蛋白質	12.3 g
脂質	7.4 g

	月	火	水	木	金	土
					9/1	9/2
昼					米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ)*朝食から取る サラダ(レタス)	米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆冷かけうどん(エビ) ☆味噌マヨネーズ和え
	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9
昼	米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝食から取る 茶碗蒸し	チキンライス ☆棒棒鶏サラダ すまし汁(魚) 	米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕食から取る ☆サラダ(カリ・キュウリ)	米飯 120g ☆南瓜サラダ(完) 吸物(お花とうふ) ☆かつお和え(ほうれ)	米飯 120g ☆クック酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) ホタージュスープ 	米飯 60g ☆ミートローフ◇付*夕食から取る ☆冷かけきしめん(鶏) ☆サラダ(パプリカ)
	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16
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 ☆なすシュー 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 ☆煮付盛合(若鶏・なす) チンゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー) 	米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホーチトエッグ) ☆ごま和え(スナップエンド)	米飯 60g ☆二色蒸し◇付 ざるうどん ☆めかぶサラダ
	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23
昼		米飯 120g ☆三色丼 ☆絆五絲(大皿) すまし汁(とろろ昆布) 	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)*朝食から取る ☆サラダ(卵)	米飯 60g ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え(ほうれ)
	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
昼	米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐)*朝食から取る サラダ(胡瓜)	☆石狩ご飯 ☆焼き魚(白身)◇付 すまし汁(蒲鉾・ウズマキ) ☆トレッツクかけ(か50) 	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)	米飯 120g ☆メンチ◇付*夕食から取る ミネストローネ*夕食から取る ☆ツナ和え 	米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ)*朝食から取る サラダ(レタス) 	米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆冷かけうどん(エビ) ☆味噌マヨネーズ和え

*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