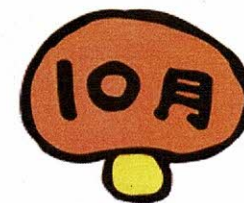
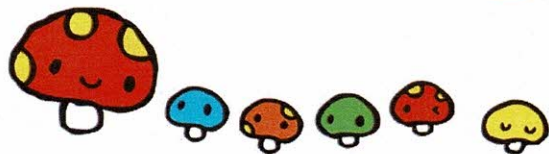


こんだて表(幼児後期食)



| | |
|-----------|----------|
| 1食あたりの栄養量 | |
| エネルギー | 340 kcal |
| 蛋白質 | 12.5 g |
| 脂質 | 7.4 g |

| | 月 10/2 | 火 10/3 | 水 10/4 | 木 10/5 | 金 10/6 | 土 10/7 |
|---|--|---|--|---|--|---|
| 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 | ｷﾝｸﾞﾗｲｽ ☆棒棒鶏ﾗﾀﾞ すまし汁(魚) (夕食) ☆ムニエル(生さけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参) | 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕食から取る ☆ﾗﾀﾞ(ｶﾘ・ｷｬﾌﾞﾁ) | 米飯 120g ☆南瓜ﾗﾀﾞ(完) 吸物(お花とうふ) ☆かつお和え(ほうれ) | 米飯 120g ☆ｸｲｯｸ酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) ｷﾞﾀｰｼﾞｭｰｽﾞ (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆さわら西京 ☆煮付け(ﾋｰﾏﾝ・ﾅｸﾞ) | 米飯 60g ☆ﾐｰﾄﾞｰﾌ◇付*夕食から取る ☆冷かけきしめん(鶏) ☆ﾗﾀﾞ(ﾊﾟﾌﾞﾘｶ) |
| 昼 | | 米飯 120g ☆なすｼﾞｭｰ ｲﾂﾂ◇付 盛り合せﾗﾀﾞ(ｷﾞﾊﾞｯ) (夕食) ☆ﾋﾞﾚｯﾄﾞ(完) ☆ﾊﾞﾀｰ煮(さつま芋) ☆和えもの(菜の花) | 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) ｷﾝｸﾞﾝ菜ｽｰﾌﾟ ☆ﾗﾀﾞ(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) (朝食) 味噌汁(馬鈴・油揚げ) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根) | 米飯 120g ☆和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ◇付 すまし汁(ｷﾞﾀｰ・ﾄﾞｲｯｸﾞ) ☆ごま和え(ｽﾀｯﾌﾟｲﾝﾄﾞ) | 米飯 60g ☆二色蒸し◇付 ざるうどん ☆めかぶﾗﾀﾞ |
| 昼 | 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・大根) 味噌汁(なす・小松菜)*朝食から取る ﾏｯﾈｰｽﾞ かけ(ﾄﾏﾄ) | 米飯 120g ☆三色丼 ☆絆五絲(大皿) すまし汁(とろろ昆布) (夕食) ☆八宝菜 ☆ごま和え(ｼｮｰﾓﾝ瓜) ☆煮付け(南瓜・挽肉) | 米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(ｷﾞﾊﾞｯ) | 米飯 120g ☆鶏肉の塩焼き◇付 野菜ｽｰﾌﾟ ☆ﾗﾀﾞ(おから) (朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜) | 米飯 120g ☆焼き魚(白身魚)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)*朝食から取る ☆ﾗﾀﾞ(卵) | 米飯 60g ☆華風焼き ☆冷麵 ☆かつお和え(ほうれ) |
| 昼 | 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐)*朝食から取る ﾗﾀﾞ(胡瓜) | ☆石狩ご飯 ☆焼き魚(白身)◇付 すまし汁(蒲鉾・ｽﾞﾏｷ) ☆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ かけ(ｶﾘ50) (夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆ﾗﾀﾞ(ﾊﾞﾌﾞﾘｶ) | 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 ☆ﾓﾝﾁｯｸ◇付*夕食から取る ﾆｽﾄｰﾈ*夕食から取る ☆ｯ和え (朝食) 味噌汁(玉葱・南瓜) 盛り合せ(白福・ｷﾞﾀｰ) ☆炒り煮(白菜・油揚げ) | 米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(ｲﾝｸﾞﾝ・油揚げ)*朝食から取る ﾗﾀﾞ(ｼﾞﾀｽ) | 米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆うどん(ｲﾁ) (温) ☆味噌ﾀｯﾈｰｽﾞ 和え |
| 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 | ｷﾝｸﾞﾗｲｽ ☆棒棒鶏ﾗﾀﾞ すまし汁(魚) (夕食) ☆ムニエル(生さけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参) | | | | |

* 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