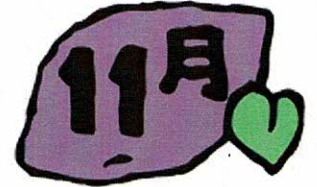









# こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量  
 エネルギー 340 kcal  
 蛋白質 12.1 g  
 脂質 7.6 g



	月	火	水	木	金	土
			11/1	11/2	11/3	11/4
昼			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 (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さわら西京) ☆炒り煮(ビーマン・人) ☆華風焼き 吸物(お花とうふ) ☆ごま和え(ほうれん)		米飯 60g ☆ミートローフ◇付*夕食から取る ☆肉うどん ☆サラダ(パプリカ)
昼	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11
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 (夕食) ☆ひりょうず(完) ☆バター煮(さつま芋) ☆和えもの(菜の花) ☆シチュー(カリフラワー) 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 (朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根) ☆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 ☆おでん かきたま汁(卵・ワケギ) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
昼	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
昼	米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) 味噌汁(なす・小松菜)*朝食から取る マヨネーズかけ(トマト)	米飯 120g (夕食) ☆鶏肉のトマト煮 ☆オクラの和え物 ☆煮付け(南瓜・挽肉) ☆中華丼 ☆絆五絲(大皿) すまし汁(ウズマキ麩・カマ)	米飯 120g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	米飯 120g (朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜) ☆佃煮風(若鶏)◇付 だんご汁(白玉団子) ☆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 ☆ワケ(生さけ)◇付 ☆きしめん(茹卵) ☆かつお和え(白菜) 
昼	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25
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)	☆散らしずし (夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆塩もみ(かぶ) ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆トレッチングかけ(カリ)	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・か)*朝食から取る ☆かつお和え(しろな)	☆勤労感謝の日	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 にゅうめん ☆味噌マヨネーズ和え
昼	11/27	11/28	11/29	11/30		
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	米飯 120g (夕食) ☆ムニエル(生さけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参) ☆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*夕食から取る ☆サラダ(カリ・キュウリ)	米飯 120g (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さわら西京) ☆炒り煮(ビーマン・人) ☆華風焼き 吸物(お花とうふ) ☆ごま和え(ほうれん)		

\*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