



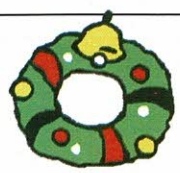

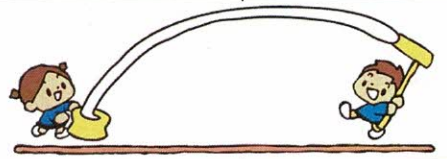


# こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	345 kcal
蛋白質	12.2 g
脂質	7.7 g



	月	火	水	木	金 12/1	土 12/2
昼					米飯 120g ☆quick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 ☆肉うどん ☆サラダ(パプリカ)
昼	12/4 米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ(完) ☆ゆかり和え	12/5 米飯 120g ☆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)	12/6 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	12/7 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)	12/8 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)	12/9 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
昼	12/11 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) 味噌汁(若鶏・冷里芋) マネースかけ(トマト)	12/12 米飯 120g ☆中華丼 ☆絆五絲(大皿) すまし汁(ウズマキ麩・カキ)	12/13 米飯 120g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	12/14 米飯 120g ☆佃煮風(若鶏)◇付 だんご汁(白玉団子) ☆サラダ(おから)	12/15 米飯 120g ☆焼き魚(白身)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)*朝から取る ☆サラダ(卵)	12/16 米飯 60g ☆フライ(生さけ)◇付 ☆きしめん(茹卵) ☆かつお和え(白菜)
昼	12/18 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐)*朝から取る サラダ(胡瓜)	12/19 米飯 120g ☆散らしずし ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆ドレッシングかけ(かり)	12/20 米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・かぶ)*朝から取る ☆かつお和え(しろな)	12/21 米飯 120g ☆メンチカツ◇付*夕食から取る クラムチャウダー*夕食から取る ☆ツナ和え	12/22 米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ) サラダ(レタス)	12/23 米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 にゅうめん ☆味噌マネース和え
昼	12/25 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝から取る 茶碗蒸し	12/26 米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢)	12/27 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)	12/28 米飯 120g ☆華風焼き 吸物(お花とうふ) ☆ごま和え(ほうれん)	12/29	12/30 

\*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