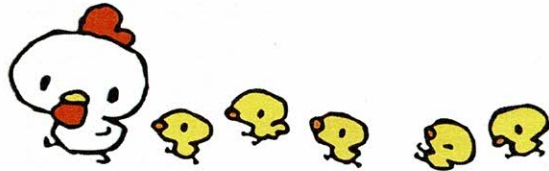


# こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	350 kcal
蛋白質	12.4 g
脂質	7.7 g

	月 4/1	火 4/2	水 4/3	木 4/4	金 4/5	土 4/6
昼	米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬鈴) 味噌汁(若鶏・冷里芋) マヨネーズかけ(トマト)	米飯 120g ☆親子丼⑦ ☆絆五絲(大皿) すまし汁(豆腐) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;">(夕食) ☆八宝菜 ☆オクラの和物 ☆煮付け(南瓜・挽肉)</div>	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 だんご汁(白玉団子) ☆サラダ(おから) <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; font-size: small;">(朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜)</div>	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)	米飯 60g ☆ムニエル(生さけ)◇付 中華きしめん ☆かつお和え(白菜)
昼	米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐)*朝から取る マヨネーズかけ(トマト)	米飯 120g ☆鮭寿司 ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆トレッシングかけ(カフラワー) <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; font-size: small;">(夕食) ☆野菜あんかけ ☆炒り煮(小松菜) ☆サラダ(豆苗)</div>	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・大根)*朝から取る ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	米飯 120g ☆マンチャク◇付*夕から取る ホタージュスープ ☆ツナ和え <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; font-size: small;">(朝食) 味噌汁(玉葱・南瓜) 盛り合せ(白福・トマト) ☆炒り煮(白菜・油揚)</div>	米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・人参)*朝から取る 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	米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝から取る 茶碗蒸し	米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢) <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; font-size: small;">(夕食) ☆ムニエル(生さけ) ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参)</div>	米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕から取る ☆サラダ(カリ・キュリ)	米飯 120g ☆あんかけ(ホーチ) 吸物(お花とうふ) ☆ごま和え(ほうれん) <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; font-size: small;">(朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さわか西京) ☆炒り煮(白菜・人参)</div>	米飯 120g ☆クイック酢豚 ☆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 ☆きつねうどん ☆サラダ(パプリカ)
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 ☆シチュー(若鶏) ハムエッグ◇付 盛合せサラダ(キャベツ・トリ) <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; font-size: small;">(夕食) ☆ひりょうず(完) ☆バター煮(きつな芋) ☆和え物(菜の花)</div>	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(カフラワー) <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; font-size: small;">(朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根)</div>	米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホーチドエッグ) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートパゲタイ 野菜スープ
昼		米飯 120g ☆親子丼⑦ ☆絆五絲(大皿) すまし汁(豆腐) <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; font-size: small;">(夕食) ☆八宝菜 ☆オクラの和物 ☆煮付け(南瓜・挽肉)</div>				

\*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