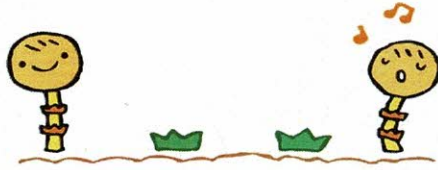


こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	350 kcal
蛋白質	12.3 g
脂質	7.7 g



	月	火	水	木	金 3/1	土 3/2
昼						
	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
昼	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)	米飯 120g ☆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) 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)	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 ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
昼	3/11 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐)*朝から取る マネース かけ(トマト)	3/12 ☆鮭寿司 ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆トッピング かけ(カリフラワー)	3/13 米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・なめこ)*朝から取る ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	3/14 米飯 120g ☆メンチウ◇付*タから取る 鶏がらスープ(完) ☆ツナ和え	3/15 米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ)*朝から取る サラダ(レタス)	3/16 米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 にゅうめん ☆味噌マネース 和え
昼	3/18 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝から取る 茶碗蒸し	3/19 米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢)	3/20 	3/21 米飯 120g キャベツの巣籠り卵 コーンスープ ☆ごま和え(ほうれん)	3/22 米飯 120g ☆クイック酢豚 味噌汁(さつまいも・葱)*朝から取る 即席漬け(キャベツ)	3/23 米飯 60g ☆ハンバーグ◇付*タから取る ☆きつねうどん ☆サラダ(パプリカ)
昼	3/25 米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ(完) ☆ゆかり和え	3/26 米飯 120g ☆シチュー(若鶏) ハムエッグ◇付 盛り合せサラダ(キャベツ)	3/27 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	3/28 米飯 120g ☆揚げ煮(若鶏) チンゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー)	3/29 米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホーホド・エッグ) ☆ごま和え(スナッフ・エンド)	3/30 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートパングテー ☆人参スープ

*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