

こんだて表(幼児後期食)

2月



1食あたりの栄養量	
エネルギー	345 kcal
蛋白質	12.0 g
脂質	7.4 g

	月	火	水	木	金	土
				2/1	2/2	2/3
昼				米飯 120g ☆煮付盛合(若鶏・なす) けん菜スープ ☆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)
	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10
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(ウス・マギ麩・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 ☆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)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)*朝から取る ☆サラダ(卵)	米飯 60g ☆フライ(生さけ)◇付 ☆きしめん(茹卵) ☆かつお和え(白菜)
	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17
昼		☆散らしすし ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆トッピング かけ(かり)	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・か)*朝から取る ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	米飯 120g ☆ミンチカツ◇付*タから取る ☆南瓜スープ*タから取る ☆ツナ和え	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)	米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 にゅうめん ☆味噌マネース 和え
	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24
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)	米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*タから取る ☆サラダ(かり・キュウリ)	米飯 120g ☆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*タから取る ☆肉うどん ☆サラダ(パプリカ)
	2/26	2/27	2/28	2/29		
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(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 ☆煮付盛合(若鶏・なす) けん菜スープ ☆サラダ(カリフラワー)		

*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