

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	12.5 g
脂質	7.7 g

	月	火	水	木	金	土
昼						6/1 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	6/3 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐) マヨネーズ かけ(トマト)	6/4 ☆鮭寿司 ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆トレッシング かけ(カリフラワー)	6/5 しそわかめご飯 ☆みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(白菜・大根) ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	6/6 米飯 120g ☆モチカツ◇付※ 夕 から取る ポタージュスープ ☆ツナ和え	6/7 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)	6/8 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	6/10 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ) ※ 朝 から取る 茶碗蒸し	6/11 米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢)	6/12 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)	6/13 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)	6/14 米飯 120g ☆クイック酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) ポタージュスープ	6/15 米飯 60g ☆ミートローフ◇付※ 夕 から取る ☆きつねうどん ☆サラダ(パプリカ)
昼	6/17 米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ(完) ☆ゆかり和え	6/18 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)	6/19 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	6/20 米飯 120g ☆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)	6/21 米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホーチ・エッグ) ☆ごま和え(スナップ・エンドウ)	6/22 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートスパゲティ 野菜スープ
昼	6/24 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) 味噌汁(若鶏・冷里芋) マヨネーズ かけ(トマト)	6/25 米飯 120g ☆親子丼⑦ ☆絆五絲(大皿) すまし汁(豆腐)	6/26 米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	6/27 米飯 120g ☆鶏肉の塩焼き◇付 だんご汁(白玉団子) ☆サラダ(おから)	6/28 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)	6/29 米飯 60g ☆ムニエル(生さけ)◇付 中華きしめん ☆かつお和え(白菜)

* 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