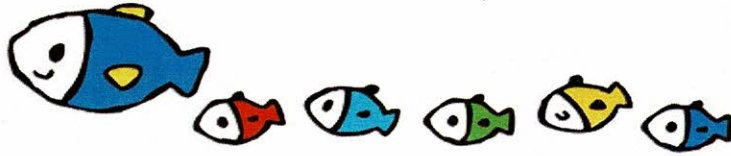


こんだて表(離乳後期食)



1食あたりの栄養量
 エネルギー 210 kcal
 蛋白質 8.2 g
 脂質 3.9 g



	月 7/1	火 7/2	水 7/3	木 7/4	金 7/5	土 7/6
昼	軟飯 80g ☆すき焼き風煮 すまし汁(板麩) トマト	軟飯 80g ☆煮魚(白身魚・なす) かきたま汁 ☆煮浸し(カリフラワー)	軟飯 80g ☆味噌煮(白身魚・玉葱) すまし汁(白菜・大根) ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	軟飯 80g ☆炒り豆腐 すまし汁(板麩) ☆煮浸し(キャベツ)	軟飯 80g ☆豆腐炒め すまし汁(小花麩) トマト	軟飯 60g ☆煮魚(白身魚・大根) 冷かけうどん ☆煮浸し(キャベツ)
昼	軟飯 80g ☆肉豆腐 ドレッシングかけ(胡瓜) 味噌汁(大根・なす) *朝から取る	軟飯 80g ☆豆腐炒め すまし汁(小花麩) ☆ドレッシングかけ(トマト)	軟飯 80g ☆佃煮風(若鶏)◇付 吉野汁(若鶏) *夕から取る ☆ドレッシングかけ(カリ25)	軟飯 80g ☆炒り煮(挽肉) 吸物(お花とうふ) ☆煮浸し(ほうれん草)	軟飯 80g ☆ミンチのあんかけ ☆煮付け(冷里芋・人) すまし汁(板麩)	軟飯 60g ☆炒り豆腐 冷かけきしめん ☆サラダ(パプリカ)
昼	軟飯 80g ☆人参スープ ☆盛り合せサラダ	軟飯 80g ☆人參スープ ☆盛り合せサラダ	軟飯 80g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	軟飯 80g ☆煮付盛合(若鶏・ハニ) フンゴウ菜スープ ☆サラダ(カリフラワー)	軟飯 80g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ウスマキ麩) ☆煮つけ(スタッフエンドウ)	軟飯 60g ☆くず煮(豆腐) 冷かけうどん
昼	軟飯 80g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) トマト 味噌汁(冷里芋)	軟飯 80g ☆炒り豆腐(mix) すまし汁(ウスマキ麩) ☆炊き合わせ(凍豆腐)	軟飯 80g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆煮浸し(キャベツ)	軟飯 80g ☆佃煮風(若鶏)◇付 味噌汁(松茸麩) ☆蒸かぼちゃ	軟飯 80g ☆煮魚(白身魚・大根) 味噌汁(玉葱・なす) *朝から取る ☆バター煮(人参)	軟飯 60g ☆炒り煮(挽肉) 冷かけそうめん ☆煮浸し(ほうれん草)
昼	軟飯 80g ☆すき焼き風煮 すまし汁(板麩) トマト	軟飯 80g ☆煮魚(白身魚・なす) かきたま汁 ☆煮浸し(カリフラワー)	軟飯 80g ☆味噌煮(白身魚・玉葱) すまし汁(白菜・大根) ☆炒り煮(南瓜・挽肉)	軟飯 80g ☆すき焼き風煮 すまし汁(板麩) トマト	軟飯 80g ☆豆腐炒め すまし汁(小花麩) トマト	軟飯 60g ☆炒り豆腐 冷かけきしめん ☆サラダ(パプリカ)

* 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