



こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	335 kcal
蛋白質	12.1 g
脂質	7.4 g

	月	火	水	木	金	土
昼				8/1 	8/2 	8/3 
	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
昼	☆うな散らしずし ☆ワサ豆腐 すまし汁(オクラ・五色麩)	チキンライス ☆棒棒鶏サラダ すまし汁(魚) <small>(夕食) ☆ムニエル(生さけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参)</small>	米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 ☆吉野汁※夕食から取る ☆サラダ(カリ・キュウリ)	米飯 120g 盛り合せサラダ(ササミ) 吸物(お花とうふ) ☆炒り煮(ピーマン・人参) <small>(朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さつら西京) ☆かつお和え(ホトケシソウ)</small>	米飯 120g ☆クイック酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) ポタージュスープ	米飯 60g ☆焼き魚(白身魚)◇付 ☆冷かけうどん(エビ) ☆味噌マヨネーズ和え
昼	8/12 	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
昼	米飯 120g ☆なすシチュー ハムエッグ◇付 盛合せサラダ(キャベツ・トリ)	米飯 120g ☆なすシチュー ハムエッグ◇付 盛合せサラダ(キャベツ・トリ) <small>(夕食) ☆ひりょうず(完) ☆バター煮(さつま芋) ☆和え物(菜の花)</small>	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(カリフラワー) <small>(朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根)</small>	米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホトケシソウ・エッグ) ☆ごま和え(スナップ・エンドウ)	米飯 60g ☆二色蒸し◇付 ざるうどん ☆オクラサラダ
昼	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
昼	米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・大根) 味噌汁(若鶏・冷里芋) マヨネーズかけ(トマト)	米飯 120g ☆三色丼 ☆絆五絲(大皿) すまし汁(とろろ昆布) <small>(夕食) ☆八宝菜 ☆ごま和え(ウチワカ) ☆煮付け(南瓜・挽肉)</small>	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 野菜スープ ☆サラダ(おから) <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)</small>	米飯 120g ☆焼き魚(白身)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)*朝食から取る ☆サラダ(卵)	米飯 60g ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え(白菜) 
昼	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
昼	米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐)*朝食から取る マヨネーズかけ(トマト)	☆石狩ご飯 ☆焼き魚(白身魚)◇付 すまし汁(ウズマキ麩) ☆ドレッシングかけ(カリ50) <small>(夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆サラダ(ハア)カゴメ</small>	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(白菜・大根) ☆炒り煮(南瓜・挽肉) 	米飯 120g ☆メンチカツ◇付※夕食から取る ☆夏野菜のミネストローネ※夕食から取る ☆ツナ和え <small>(朝食) 味噌汁(玉葱・南瓜) 盛り合わせ(白福・トマト) ☆炒り煮(白菜・厚揚げ)</small>	米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・シメジ)*朝食から取る サラダ(レタス)	米飯 60g ☆焼き魚(白身魚)◇付 ☆冷かけうどん(エビ) ☆味噌マヨネーズ和え

* 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