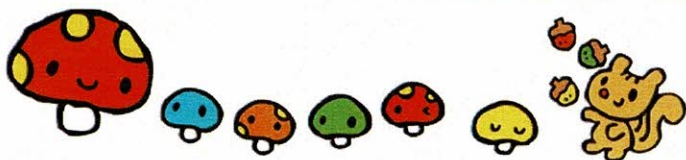


こんだて表(幼児後期食)



| | |
|-----------|----------|
| 1食あたりの栄養量 | |
| エネルギー | 340 kcal |
| 蛋白質 | 12.8 g |
| 脂質 | 7.3 g |



| 月 | 火 10/1 | 水 10/2 | 木 10/3 | 金 10/4 | 土 10/5 |
|--|---|---|---|---|---|
| 昼 ☆棒棒鶏サタ [°] すまし汁(魚) | (夕食) ☆ムエリ(生きけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参) | 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕食から取る ☆サタ [°] (カリ・キュウリ) | (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さわら西京) ☆かつお和え(赤ウツリ) | 米飯 120g ☆クック酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) ホ [°] タージュスープ [°] | 米飯 60g ☆ミートローフ◇付*夕食から取る 冷かけきしめん(鶏) ☆サタ [°] (パ [°] フリカ) |
| 10/7 米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ [°] (完) ☆ゆかり和え | 10/8 (夕食) ☆ひりょうず(完) ☆バター煮(さつま芋) ☆和え物(菜の花) | 10/9 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす) | 10/10 (朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根) | 10/11 米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホ [°] -フト [°] エック [°]) ☆ごま和え(スナップ [°] エント [°]) | 10/12 米飯 60g ☆二色蒸し◇付 ざるうどん ☆オクラサタ [°] |
| 10/14 昼 ☆三色丼 ☆絆五絲(大皿) すまし汁(とろろ昆布) | 10/15 (夕食) ☆八宝菜 ☆ごま和え(ウツメ瓜) ☆煮付け(南瓜・挽肉) | 10/16 米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ) | 10/17 (朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆きんぴら煮(大根) | 10/18 米飯 120g ☆焼き魚(白身)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)*朝食から取る ☆サタ [°] (卵) | 10/19 米飯 60g ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え(白菜) |
| 10/21 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) | 10/22 (夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆サタ [°] (パ [°] フリカ) | 10/23 米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(白菜・大根) ☆炒り煮(南瓜・挽肉) | 10/24 (朝食) 味噌汁(玉葱・南瓜) 盛り合せ(白福・トマト) ☆炒り煮(白菜・厚揚げ) | 10/25 米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・ツツジ)*朝食から取る サタ [°] (レタス) | 10/26 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 |
| 10/28 昼 ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ) 茶碗蒸し | 10/29 (夕食) ☆ムエリ(生きけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参) | 10/30 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕食から取る ☆サタ [°] (カリ・キュウリ) | 10/31 (朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) 焼き魚(さわら西京) ☆かつお和え(赤ウツリ) | 10/31 米飯 120g 盛り合せサタ [°] (サミ) 吸物(お花とうふ) ☆炒り煮(ヒ [°] -マン [°] 人参) | 10/31 米飯 120g 盛り合せサタ [°] (サミ) 吸物(お花とうふ) ☆炒り煮(ヒ [°] -マン [°] 人参) |

*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