

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	11.7 g
脂質	7.5 g



	月	火	水	木	金 11/1	土 11/2
昼					米飯 120g ☆クイック酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) ポターージュスープ	米飯 60g ☆ミートローフ◇付*夕食から取る 冷かけきしめん(鶏) ☆サラダ*(パプリカ)
昼	11/4 	11/5 米飯 120g ☆なす汁 ☆目玉焼き◇付 ☆盛合サラダ*(キャベツ・トリ) <small>(夕食) ☆ひりょうず(完) ☆バター煮(さつま芋) ☆和えもの(菜の花)</small>	11/6 米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	11/7 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>	11/8 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)	11/9 米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆焼きうどん すまし汁(蒲鉾・板麩)
昼	11/11 米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬鈴薯) マヨネーズかけ(トマト) 味噌汁(若鶏・冷里芋)	11/12 米飯 120g ☆中華丼 ☆絆五絲(大皿) すまし汁(ウズマキ麩・カボ) <small>(夕食) ☆鶏肉のトマト煮 ☆オクラの和え物 ☆煮付け(南瓜・挽肉)</small>	11/13 米飯 120g ☆煮魚(白身魚・玉葱) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	11/14 米飯 120g ☆佃煮風(若鶏)◇付 だんご汁(白玉団子) ☆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(白菜)</small>	11/15 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)	11/16 米飯 60g ☆フライ(生さけ)◇付 ☆きしめん(茹卵) ☆かつお和え(白菜)
昼	11/18 米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐)*朝食から取る サラダ*(胡瓜)	11/19 ☆散らしずし ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆トレッピングかけ(か) <small>(夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆塩もみ(かぶ)</small>	11/20 米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・か)*朝食から取る ☆かつお和え(しろな)	11/21 米飯 120g ☆メンチカツ◇付*夕食から取る クリームチャウダー*夕食から取る ☆汁和え <small>(朝食) 味噌汁(玉葱・南瓜) ☆煮合わせ(白福・トマト) ☆炒り煮(白菜・油揚げ)</small>	11/22 米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ)*朝食から取る サラダ*(レタス)	11/23 : 🐻 勤労感謝の日 🐻 :
昼	11/25 米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝食から取る 茶碗蒸し	11/26 米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ*(小鉢) <small>(夕食) ☆ムニエル(生さけ) ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参)</small>	11/27 米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕食から取る ☆サラダ*(か・キュウリ)	11/28 米飯 120g ☆華風焼き 吸物(お花とうふ) ☆ごま和え(ほうれん) <small>(朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さわら西京) ☆炒り煮(ビーツ・人参)</small>	11/29 米飯 120g ☆クイック酢豚 ☆含め煮(焼き豆腐) ポターージュスープ	11/30 米飯 60g ☆空揚げ(魚)◇付 ☆肉うどん ☆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